115 RICETTE

€1,50

Cotto e mangiato

MAGAZINE

settembre 2021

More, ribes, lamponi
FRUTTI DEL BENESSERE

Italia in tavola
SICILIA IN 11 RICETTE

Tempo di fichi
15 DOLCI DA PROVARE

Cotto e mangiato
13 IDEE CON IL RADICCHIO

Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN 30 MINUTI

Pollo in tutte le lingue

27 ricette facili e saporite dai 5 continenti

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.45 - Prima immissione: 7 settembre 2021 - Prezzo €1,50

10045

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e mangiato

Editoriale settembre

Il **pollo**, argomento di copertina di questo mese di settembre, è uno degli alimenti più diffusi al mondo, presente in tutti i continenti ed a tutte le latitudini, e consumato pressoché ovunque e senza barriere di credo religioso (caso forse più unico che raro e che ne sancisce la "universalità"), a differenza della maggior parte degli animali.

Nel nostro servizio abbiamo cercato di selezionare ricette provenienti da tutto il mondo privilegiando semplicità, rapidità e facilità di esecuzione mantenendo i tratti di originalità e rappresentatività della cucina di origine. Il risultato è una carrellata di ricette comode, intriganti e caratteristiche, provenienti da ogni angolo del pianeta.
I tanti prodotti di stagione di questo mese sono i protagonisti di **Colto e mangiato** con i **radicchi precoci**, delle **Ricette di una volta** con i **funghi porcini**, di **Brutto ma buono** con i dolci ai **fichi**, della **Pasticceria** con i dolci con l'**uva**, delle **Ricette del benessere** con preparazioni a base di **more, lamponi e ribes** ed infine con la **Tecnica di cucina** per ottenere un'ottima **composta di pesche**.

Una parte di questo numero è poi dedicato alla regione più calda e meridionale d'Italia, la **Sicilia**, un'isola in cui l'estate sembra non avere mai fine, un giardino sempre fiorito che da sempre per la sua posizione di centralità nel bacino del Mediterraneo ha offerto terreno fertile per il progresso e la cultura dei popoli che si affacciano su questo mare e non solo (si pensi ai vichinghi). Così un corposo servizio con i racconti di pasta con le sarde o alla Norma, di pesto alla trapanese e di caponata, di braciole, arancine e cous cous ed altro ancora ci porta a spasso per alcuni dei capisaldi di questa cucina "*fusion*" *ante litteram* con suggestioni greche, mediorientali, moresche, spagnole e francesi; ed inoltre troverete anche una disamina dei vini bianchi più diffusi.
Le rubriche di **Tessa Gelisio** ed **Andrea Mainardi** presidiano come al solito la parte centrale della nostra rivista, a suggello della linea editoriale.
Le ricette **Svuotafrigo** col **pesce in scatola** (acciughe, tonno, sgombro e salmone) al solito vi danno spunti stuzzicanti per una cucina di risulta.
Se apprezzate la carne di maiale, non dimenticate di dare uno sguardo alle **Tre cotture** del filetto per ottenere carni morbide e succulente e leggete l'approfondimento sul **lardo di Colonnata** nelle **Eccellenze tricolore**.
Da ultimo, troverete utili indicazioni su come fare una buona e semplice pasta frolla nella nostra **Scuola di pasticceria**.

Buona lettura,
Luca Turchi

Sommario

settembre

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE — SENZA LATTOSIO — PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

Cotto e < mangiato >

MAGAZINE

ottobre 2021

zampediverse

Cucchiaio bilancia

da cucina

Uno degli strumenti più pratici in cucina, il cucchiaio bilancia digitale che **può pesare ingredienti sia solidi che liquidi**, è utilissimo per misurare farina, burro, panna, latte, olio, zucchero… Dotato di sensori ad alta precisione e di un intervallo di misurazione di 0,1 g - 500 g, è un gadget indispensabile!

RIVISTA + CUCCHIAIO BILANCIA solo 15€

dal 5 ottobre

in edicola con la rivista

Prodotti di stagione *settembre*

Con l'estate che lentamente si allontana, spuntano i primi prodotti che ci trasportano verso la stagione fredda, come i frutti di bosco o le zucche, e allo stesso tempo resistono tante varietà di frutta e verdura che ci mantengono freschi e idratati durante gli ultimi caldi, come i meloni, i pomodori e i peperoni.

FRUTTA

Avocado, Banana, Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

PESCE

Acciughe, Alici, Calamari, Cefali, Dentici, Gattucci, Mazzancolle, Moscardini, Ombrine, Orate, Pannocchie, Pesci spada, Ricciole, Rombi chiodati, Saraghi, Sardine, Seppie, Sogliole, Spigole, Tonni, Triglie, Vongole veraci

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 5 ottobre

IN COVER

Risotti

Ricette della tradizione culinaria italiana e non per portare in tavola risotti originali o classici, stagionali e sfiziosi. Vi proporremo una selezione di idee come sempre facili e veloci da realizzare.

CLASSICA CON BRIO

Frittate

Quante versioni di questo classico? Ve ne proporremo alcune tra le più estrose e originali, da cucinare sia in padella che al forno. Le frittate sono tra i migliori "salva cena"!

ITALIA IN TAVOLA

Ricette calabresi

Un viaggio in Calabria attraverso una selezione delle sue ricette più caratteristiche. Una decina di piatti che rispecchiano una regione che offre una cucina robusta e piccante, i cui sapori sono da sempre genuini.

IN ALLEGATO

Il cucchiaio bilancia

Utilissimo per misurare ingredienti sia solidi che liquidi, dotato di sensori ad alta precisione, non perdete il cucchiaio bilancia digitale, un gadget indispensabile in cucina, disponibile in due colori!

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Il Pollo

POLLO SÌ, MA NON IL SOLITO POLLO. LO SI ALLEVA LO SI PREPARA E LO SI MANGIA OVUNQUE, È UN VERO E PROPRIO ALIMENTO GLOBALE, AMATO DA GRANDI E PICCINI, LEGGERO E DIGERIBILE.
È RICCO POI DI PROTEINE, VITAMINA B6 E HA UN BASSO CONTENUTO DI GRASSI, QUINDI IDEALE PER CHI SEGUE UNA DIETA EQUILIBRATA. IN QUESTO SERVIZIO VI DIAMO UNA DIMOSTRAZIONE DELLA SUA VERSATILITÀ UNITAMENTE ALLA COMODITÀ DI PREPARAZIONE, CON UNA SERIE DI RICETTE IN LINEA CON LA STAGIONE E CHE VI CONSENTONO DI DARE NUOVO SMALTO ALLA VOSTRA CUCINA QUOTIDIANA. VI PROPONIAMO SIA INSALATE, TRA LE PIÙ NOTE CITIAMO LA CAESAR SALAD, CHE L'ABBINAMENTO DI POLLO E SPEZIE ATTRAVERSO UNA SELEZIONE DI RICETTE CHE FANNO IL GIRO DEL MONDO, ESALTANDO SAPORE E CONSISTENZA DI QUESTA CARNE DAVVERO "UNIVERSALE"

Roll di pollo *con erbe aromatiche e pancetta*

FACILE | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

fette sottili di pollo **650 g**
cipolla **1**
erbe aromatiche (timo, prezzemolo e maggiorana) q.b.
pancetta a fette **100 g**
burro **30 g**
vino bianco secco q.b.
sale
pepe nero

Mondate e tritate finemente la cipolla e le erbe aromatiche.

Prendete le fette sottili di pollo, se necessario appiattitele con il batticarne e posizionatele su un piano di lavoro pulito.

Disponete su ogni fetta il trito di cipolla e di erbe aromatiche, salate e pepate il pollo.

Arrotolate la carne su sé stessa e sigillate bene le estremità, così che il ripieno non fuoriesca durante la cottura. Avvolgete i roll con le fettine di pancetta.

Fate sciogliere il burro in una padella, disponete all'interno gli involtini e fateli rosolare. Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.

Cuocete per 6-8 minuti circa su fuoco moderato, regolate di sale e pepe. Servite gli involtini ancora caldi.

la variante: Roll di pollo con provola affumicata e speck

Sostituite la pancetta con lo speck a fette e arricchite il ripieno con la provola affumicata sempre tagliata a fette sottili, in modo da facilitare la chiusura del roll.

Pollo marocchino
con olive e cipolle

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

Il nome originario è *Djej Besla* una ricetta marocchina a base di pollo, cipolle, olive e limone. Gli ingredienti vengono sono stufati e aromatizzati con zafferano e altre spezie

ingredienti per 4 persone

pollo già pulito in pezzi con la pelle **850 g**
cipolle **2**
spezie (cumino, paprika, curcuma) **10 g**
zafferano **1 bustina**
cannella **1 stecca**
olive verdi denocciolate **65 g**
limone **1**
olio E.V.O. **50 ml**
sale
pepe

Mescolate l'olio con le spezie, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Spennellate il pollo con la marinatura, ponetelo in una ciotola e copritelo con la pellicola alimentare; lasciate marinare in frigorifero per un minimo di 5 ore a un massimo di 24 ore.

Rosolate il pollo in una padella con un filo d'olio, aggiungete gli anelli di cipolle, la stecca di cannella e lo zafferano sciolto in un po' d'acqua.

Chiudete con il coperchio e fate cuocere per 15 minuti. Unite le olive verdi e il limone a fette, concludete la cottura del pollo senza coperchio in modo che i liquidi si addensino.

Pollo fritto
agrodolce

FACILE | 50 MIN + 20 MIN DI MARINATURA | 30 MIN | 20 MIN

Questo piatto agrodolce e speziato viene servito nei ristoranti cinesi del Nord America e il nome originale è *General Tso's chicken*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo senza pelle **700 g**
farina di riso **150 g**
albumi **2**
peperoncini secchi **3**
concentrato di pomodoro **15 g**
cipollotto **1**
spicchi d'aglio **2**
salsa di soia **25 ml**
vino di riso cucchiaio **1**
aceto di riso cucchiai **2**
acqua **150 ml**
zucchero semolato cucchiaino **1**
salsa Worcestershire cucchiaio **1**
olio di semi di arachide q.b.
sale

Tagliate il pollo a cubetti, ponetelo in una ciotola, salate e pepate a piacere. Aggiungete 1 cucchiaio di salsa di soia, gli albumi e il vino di riso. Mescolate e lasciate marinare per 20 minuti.

Versate 150 ml di acqua in una ciotola, unite lo zucchero, il concentrato di pomodoro, 2 cucchiai di salsa di soia, l'aceto di riso, 1 cucchiaio di olio di arachidi e 1 cucchiaino di farina di riso. Sbattete con una frusta fino a formare una pastella liscia; tenetela da parte.

Passate i bocconcini di pollo nella farina di riso rimanente. Scaldate abbondante olio di arachidi in una wok, friggete i bocconcini di pollo fino a quando diventano dorati, scolateli con una schiumarola e disponeteli su carta assorbente.

Pulite la wok e versate un filo d'olio di semi. Aggiungete l'aglio schiacciato e i peperoncini; friggete per un minuto. Versate la salsa preparata in precedenza e mescolate fino a quando si sarà addensata. Aggiungete il pollo e amalgamate con cura. Togliete dal fuoco e servite con riso bianco.

Pollo *allo zafferano*

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo con la pelle **4**
brodo vegetale q.b.
vino bianco secco **1 bicchiere**
farina 00 q.b.
zafferano in polvere **1 bustina**
prezzemolo
olive verdi q.b.
limoni **2**
olio E.V.O.
sale
pepe

Infarinate le sovracosce di pollo e tenetele da parte.

Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare le sovracosce, versate il vino bianco, sfumate e lasciatelo evaporare completamente.

Unite il prezzemolo tritato grossolanamente, un paio di manciate di olive verdi tagliate a rondelle e le fettine di limoni.

Versate il brodo vegetale in modo che il pollo resti sempre bagnato dal liquido fino al termine della cottura.

Cuocete a fiamma bassa, per almeno 40 minuti. Sciogliete lo zafferano nel brodo caldo e una volta che il pollo sarà cotto aggiungete lo zafferano nella padella.

Mescolate il tutto, aggiustate di sale e pepe. Servite il pollo allo zafferano caldo.

Pollo *alla basca*

FACILE | 95 MIN | 25 MIN | 70 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo in pezzi con la pelle **650 g**
pomodori **500 g**
peperoni gialli **220 g**
peperoni verdi **220 g**
cipolle **2**
spicchio d'aglio **1**
vino bianco **½ bicchiere**
olio E.V.O.
sale
pepe
rosmarino
prezzemolo

Mondate e tagliate a listarelle i peperoni gialli e verdi.

Affettate le cipolle, fate scaldare l'olio in un tegame, unite le cipolle e fatele dorate per alcuni minuti.

Aggiungete l'aglio schiacciato e i peperoni tagliati a strisce. Lasciate cuocere per circa 10 minuti.

Sbollentate i pomodori, eliminate la pelle e aggiungeteli nel tegame con gli altri ingredienti.

Coprite con il coperchio e continuate la cottura per altri 20 minuti.

Fate dorare in una casseruola i pezzi di pollo con un filo d'olio, regolando di sale e pepe.

Unite il rosmarino, le verdure, sfumate con il vino bianco e continuate la cottura per 40 minuti girando di tanto in tanto. Servite caldo.

la variante:

Pollo alla basca speziato

Per rendere il pollo ancora più saporito potete aggiungere un pizzico di *curry* o di curcuma.

Petto di pollo *al pesto*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN / 20 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo a fette senza pelle **4**
pesto cucchiai **4**
latte **20 ml**
sale
pepe
olio E.V.O.

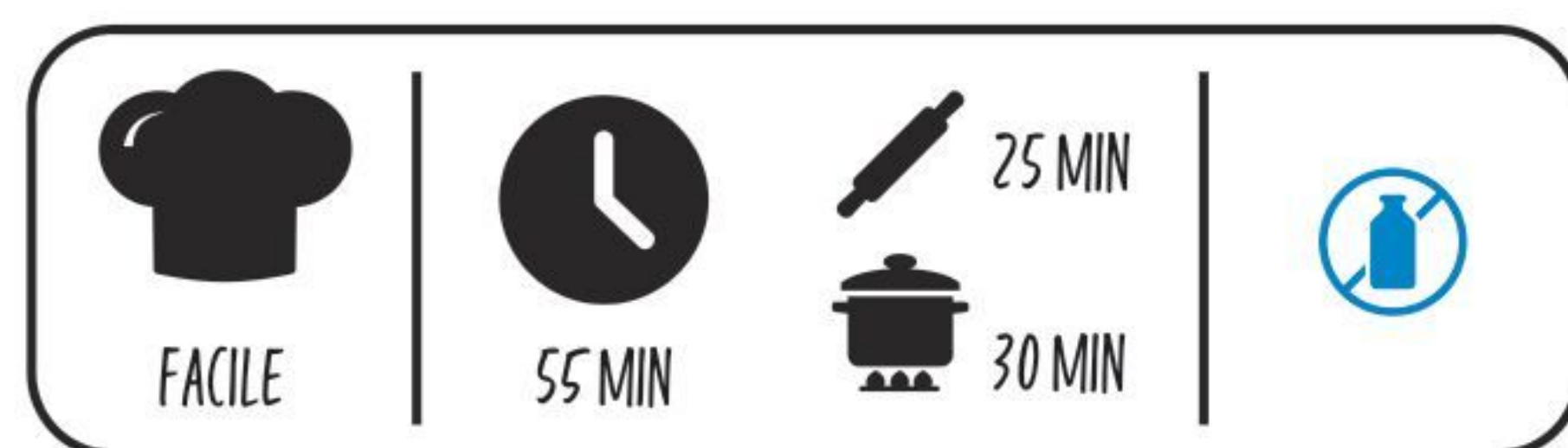
Adagiate le fette di petto di pollo su una spianatoia e se necessario appiattitele con il batticarne.

Disponete le fette in una teglia, versatevi sopra il latte e l'olio poi salate e pepate a piacere.

Cuocete nel forno già caldo a 180° C per 15 minuti, successivamente passate alla modalità grill per 5 minuti.

Sfornate, trasferite le fettine di pollo nei piatti da portata e condite con il pesto alla genovese.

Pollo *con mele e senape*

FACILE | 55 MIN | 25 MIN / 30 MIN

ingredienti per 6 persone

cosce di pollo con la pelle **1 kg**
mele renette **2**
cipolla **1**
birra chiara **120 ml**
brodo vegetale **150 ml**
olio E.V.O.
senape **2 cucchiai**
farina 00 q.b.
limone **1**
spicchio d'aglio **1**
sale
pepe nero

Tagliate le mele a spicchi, eliminando il torsolo, ma lasciando la buccia.

Irrorate le mele con il succo di limone, spremuto e filtrato, in modo che non anneriscano.

Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolate lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla tagliata a rondelle.

Infarinate le cosce di pollo, sistematele in una teglia, salate e pepate a piacere.

Versate la birra e il brodo vegetale sul fondo, poi aggiungete le mele tagliate in precedenza e infine l'aglio e la cipolla fatti rosolare nella padella.

Cuocete nel forno già caldo a 180°C per 20 minuti, estraete e mescolate senape nei liquidi di cottura, amalgamando velocemente.

Proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite il pollo alle mele caldo con il condimento alla senape.

Pollo al vino *bianco e timo*

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo con la pelle **700 g**
vino bianco secco **200 ml**
spicchi di aglio **2**
limone bio **1**
timo fresco
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere l'aglio schiacciato per alcuni minuti.

Tagliate il limone a fette e ponetelo nella padella, aggiungete il pollo e fatelo rosolare da entrambi i lati.

Sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare.
Insaporite con i rametti di timo e regolate di sale e pepe.

Cuocete con il coperchio, a fiamma bassa per 20 minuti, girando le sovracosce di tanto in tanto. Servite subito insaporendo il piatto con il sughetto di cottura.

Pollo alla portoghese *con peperoncino piccante*

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

sovracosce e cosce di pollo con la pelle **4**
peperoncino fresco **150 g**
olio E.V.O. **100 ml**
paprika dolce **10 g**
succo di limone **1**
spicchio di aglio **1**
sale

Sciacquate i peperoncini sotto l'acqua corrente, incideteli a metà, togliete il peduncolo e pulite la parte interna per eliminare i semini.

Mettete i peperoncini in un mixer, aggiungete lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale, versate l'olio e il succo di limone. Infine, unite la paprika dolce in polvere.

Azionate il mixer fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e denso, conservatelo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Scaldate la piastra, ungete le cosce e sovracosce con l'olio e non appena la piastra sarà rovente, posizionatevi il pollo.

Cuocete a fuoco vivace per 25 minuti, rigirando il pollo per una cottura uniforme. Spennellate il pollo con la salsa *piri piri* preparata in precedenza e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Servite il pollo *piri piri* ben caldo.

Chiamato anche pollo *Piri Piri*, questo piatto è legato al colonialismo portoghese e infatti è diffuso sia in Africa che in Portogallo

la variante: Pollo intero *piri piri*

Se avete maggior tempo a disposizione potete cimentarvi nella preparazione del pollo piri piri intero; vi basterà acquistare un pollo già pulito e aperto a metà, e cuocerlo direttamente sulla piastra rovente con l'immancabile salsa per circa 50 minuti.

La ricetta francesce del Coq au vin risale ai tempi di Giulio Cesare durante la conquista della Gallia

Galletto al vino

FACILE | 230 MIN | 50 MIN | 160 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo già in pezzi con la pelle **800 g**
funghi *champignon* **200 g**
cipolle borettane **100 g**
pancetta **100 g**
spicchio d'aglio **1**
brodo vegetale **30 ml**
farina 00 q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

per la marinatura

vino rosso **650 ml**
cipolla bianca **1**
carota **1**
rosmarino
prezzemolo
timo
pepe nero in grani **3 g**

Tagliate la cipolla a spicchi e la carota a rondelle. Mettete il pollo in pezzi in una ciotola molto capiente, aggiungete la carota, la cipolla e versate il vino rosso fino a coprirlo completamente.

Aggiungete le erbe aromatiche e il pepe in grani. Coprite per bene con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero per almeno 12 ore o una notte intera.

Filtrate il composto, dividendo la marinatura dalle verdure e dal pollo. Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e il pollo.

Fate rosolare il pollo a fuoco medio, girando su tutti i lati per 10 minuti.

Togliete il pollo dalla padella e tenetelo da parte al caldo. Cuocete nella padella le verdure della marinatura per 5 minuti.

Aggiungete le cipolline e lasciate cuocere per un paio di minuti. Unite 10 g di farina, mescolate e lasciate addensare il fondo di cottura.

Trasferite il pollo e le verdure in un tegame ampio. Ricoprite il pollo con il vino della marinatura. Chiudete con il coperchio e procedete con la cottura a fuoco minimo per almeno 2 ore. Tagliate la pancetta a tocchetti, e affettate i funghi già puliti.

Fate rosolare la pancetta in una padella, dopo un paio di minuti aggiungete i funghi e fate saltare per 5 minuti, versando un paio di mestoli di brodo e un pizzico di sale. A 15 minuti dal termine della cottura del pollo, unite la pancetta e i funghi. Regolate di sale e pepe e servite il coq au vin caldo.

Il nome originario di questo piatto è *Yakitori*

Spiedini di *pollo giapponesi*

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo senza pelle **600 g**
porri **2**
sale
pepe

per la salsa

sake **50 ml**
mirin **100 ml**
salsa di soia **100 ml**
aceto di riso **50 ml**
zucchero semolato **2 cucchiai**

Scaldate il barbecue oppure una piastra in ghisa da cucina.

Tagliate il petto di pollo a listarelle e infilzatelo sugli spiedini intervallando con pezzetti di porro.

Mettete gli ingredienti per la salsa all'interno di un pentolino, scaldate e mescolate fino a farla addensare.

Spennellate la salsa sugli spiedini e cuocete sulla griglia, per circa 10 minuti fino a doratura e se necessario aggiungete ulteriore salsa. Servite subito.

la variante: Yakitori con rigaglie

Per una versione più gustosa preparate gli spiedini con le parte di rigaglie del pollo

Pollo *alle mandorle*

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo intero senza pelle **800 g**
mandorle spellate **130 g**
salsa di soia **80 ml**
acqua **80 ml**
spicchi d'aglio **2**
cipolla **1**
farina 00 q.b.
olio E.V.O.
zenzero fresco **1 cucchiaino**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
sale
pepe

Scaldate una *wok* e fate tostare le mandorle per qualche minuto, fino a doratura; poi mettetele da parte.

Tagliate il petto di pollo a dadini e passatelo nella farina, eliminando quella in eccesso.

Tritate finemente la cipolla e schiacciate l'aglio, poneteli nella *wok* con un filo d'olio e fate rosolare a fuoco medio, poi alzate la fiamma e unite il pollo.

Lasciate rosolare il pollo per alcuni minuti, versate la salsa di soia, l'acqua, lo zenzero pestato e lo zucchero.

Mescolate e continuate la cottura del pollo altri 10 minuti, se necessario aggiungere altro liquido per non far attaccare la carne sul fondo della *wok*.

Unite le mandorle, amalgamate e lasciate riposare per qualche minuto. Servite il pollo alle mandorle ancora caldo.

Ricetta di origine cinese, facile da preparare anche a casa e molto nutriente perché le mandorle sono ricche di magnesio e potassio

Cotto e mangiato

Pollo alla *giamaicana*

FACILE | 30 MIN + 6 ORE DI MARINATURA | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo in pezzi con la pelle **850 g**
spicchi d'aglio **2**
peperoncino rosso **1**
pepe nero cucchiaino **1**
zucchero semolato **2 cucchiaini**
noce moscata **½ cucchiaino**
cannella **½ cucchiaino**
sale
olio E.V.O. **20 ml**
salsa di soia **25 ml**
aceto di vino bianco **15 ml**

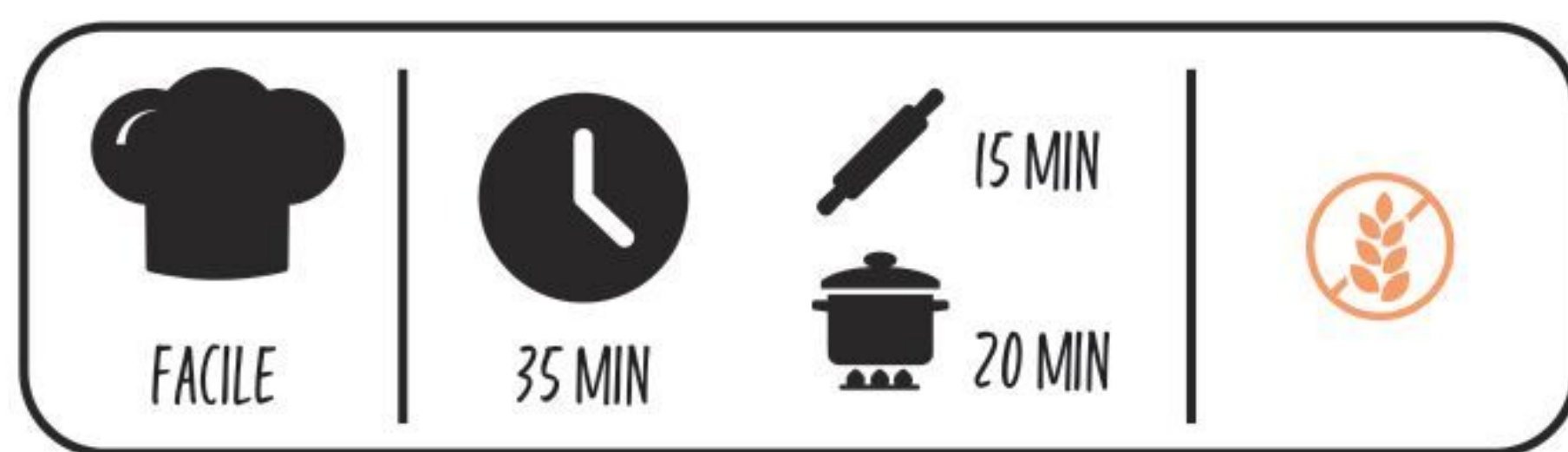
Per preparare la marinatura, mettete tutti gli ingredienti della lista tranne il pollo in un mixer e azionatelo fino a ottenere un composto denso e cremoso.

Spennellate i pezzi di pollo con la marinatura e massaggiateli in modo che il condimento venga assorbito dalla carne. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 6 ore.

Preriscaldate il forno a 200°C, posizionate il pollo su una teglia coperta con carta forno e cuocete per circa 40 minuti. Servite subito caldo, dorato e croccante.

Il nome origianle di questa ricetta è *Jerk Chicken*

Pollo di *Julia Child*
(*Sûpreme* di pollo ai funghi)

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

petti di pollo senza pelle **4**
burro q.b.
cipollotto **1**
champignon **150 g**
sale
pepe

per la salsa

brodo di pollo **50 ml**
vermouth bianco secco **50 ml**
panna fresca **200 ml**
succo di limone **1**
sale
pepe

Fate sciogliere una noce di burro in una casseruola, aggiungete il cipollotto tritato e fatelo rosolare a fuoco basso.

Unite i funghi e saltateli per un paio di minuti, regolate di sale.

Cuocete i petti di pollo con i funghi e il burro per 10 minuti, poi rimuovete i petti di pollo e teneteli in caldo.

Per creare la salsa, versate il brodo e il vino nella casseruola con il burro, accende il fuoco e fate ridurre i liquidi.

Aggiungete la panna e lasciate sul fuoco fino a quando la salsa non si sarà addensata leggermente.

Regolate di sale e di pepe; aggiungete qualche goccia di limone.

Mettete le fettine di pollo nei piatti da portata, versate la crema di funghi e servite subito.

Letteralmente, petti di pollo agli *champignon*, ricetta della famosa cuoca Julia Child. Un pollo rosolato prima nel burro e poi condito con una salsina a base di panna. Il termine "*sûpreme*", fa riferimento ai petti di pollo interi

Il *garam masala* è una miscela di spezie tipica della cucina indiana e pakistana. Significa "spezia calda". Si prepara tostando e pestando alcune spezie: le più comuni sono cardamomo, pepe nero, cannella, chiodi di garofano, coriandolo e cumino. Esistono moltissime varianti che prevedono l'aggiunta di peperoncino, curcuma e noce moscata

Chicken tikka masala

FACILE | 230 MIN | 50 MIN | 160 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **850 g**

per la marinatura

yogurt greco **150 ml**
zenzero fresco **25 g**
garam masala **10 g**
paprika in polvere **3 g**
spicchi d'aglio **2**
succo di lime **1**
sale

per la salsa

polpa di pomodoro **350 ml**
panna fresca liquida **50 ml**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
peperoncino fresco **1**
cumino **3 g**
coriandolo q.b.
paprika in polvere **3 g**
curcuma in polvere **3 g**
zucchero di canna **15 g**
olio E.V.O.
sale

Tagliate il petto di pollo a dadini e mettetelo da parte.

Per la marinatura:

Mettete in una ciotola capiente lo yogurt, lo zenzero fresco grattugiato, il *garam masala*, la paprika, il succo di lime e un pizzico di sale.

Unite i bocconcini di pollo e gli spicchi d'aglio, mescolate e coprite la ciotola con la pellicola alimentare.

Ponete in frigorifero per almeno 6 ore o una notte intera. Rimuovete il pollo dal frigorifero e attendete che torni a temperatura ambiente, dopo trasferitelo in una teglia, eliminando la marinatura in eccesso, e cuocetelo nel forno ventilato preriscaldato a 220°C per 20 minuti.

Tagliate l'aglio e la cipolla a fettine sottili, dividete il peperoncino a metà per il lungo, rimuovete i semini e tagliatelo in pezzetti.

Per la salsa:

Scaldate l'olio in una padella, fate soffriggere per alcuni minuti l'aglio, la cipolla e il peperoncino, poi aggiungete le spezie e fatele tostare per un minuto a fuoco medio-alto.

Aggiungete la polpa di pomodoro, lo zucchero di canna e un pizzico di sale, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti.

Togliete dal fuoco e aggiungete la panna, mescolate bene. Estraete il pollo dal forno, ponetelo nella padella con la salsa appena preparata. Mescolate, aggiungete il coriandolo o prezzemolo fresco prima di servire.

Pollo alla creola

FACILE · 45 MIN · 10 MIN · 35 MIN

Ricetta semplice e veloce da preparare, ricca di sapore dato dalle spezie e dalla particolare dolcezza per l'utilizzo del latte di cocco. Perfetta da gustare insieme al riso in bianco

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo con la pelle **4**
cipolla **1**
spicchio d'aglio **1**
pomodori pelati **100 ml**
vino bianco secco **160 ml**
latte di cocco **350 ml**
olio di arachidi q.b.
curry in polvere
zafferano **1 bustina**
sale
pepe

Fate rosolare il pollo in una padella con un filo d'olio di arachidi caldo. Affettate la cipolla e tritate l'aglio, e uniteli al pollo.

Mescolate e fate dorare, poi versate il vino bianco e lasciate evaporare completamente.

Cuocete per 15 minuti. Unite un cucchiaino di curry e la bustina di zafferano.

Versate il latte di cocco e i pomodori pelati, tagliati a dadini. continuate la cottura per altri 10 minuti. Regolate di sale e pepe. Servite con il riso bianco.

Pollo tandoori

FACILE · 60 MIN · 20 MIN · 40 MIN

Tandoori masala

zenzero **1 cucchiaio**
coriandolo **3 cucchiaini**
semi di cumino **2 cucchiaini**
paprika dolce **1 cucchiaino**
chiodi di garofano **5**
pepe nero **1 cucchiaino**

ingredienti per 4 persone:

cosce e sovracosce **850 g**
yogurt intero **150 ml**
tandoori masala **30 g**
aglio **1 spicchio**
zenzero fresco **5 g**
curry **2 g**
succo di limone **½**
sale

Eliminate la pelle dalle cosce e sovracosce e disponete il pollo in una pirofila.

Mescolate in una terrina il mix di spezie per il tandoori masala con l'aglio e i 5 g di zenzero fresco pestati con lo yogurt e il succo del limone.

Unite il *curry* e regolate di sale. Versate la marinatura ottenuta sul pollo, coprite la pirofila con la pellicola alimentare e lasciate marinare in frigorifero per 24 ore.

Disponete il pollo su una teglia, ricoperta di carta forno e cuocete nel forno già caldo a 200°C per 45 minuti.

Sfornate il pollo *tandoori*, e servite su l'insalata fresca o accompagnato con il riso *pilaf*.

Adobo di pollo

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

bocconcini di pollo **1**
cipolla **1**
spicchi d'aglio **2**
alloro foglie **2**
prezzemolo
brodo di pollo q.b.
aceto di vino bianco **100 ml**
salsa di soia **100 ml**
pepe nero

Scaldate l'olio in una casseruola, aggiungete la cipolla e l'aglio tritato finemente. Aggiungete i bocconcini di pollo e fateli rosolare con due foglie di alloro.

Versate un bicchiere di brodo di pollo e la salsa di soia. Regolate di sale e di pepe; abbassate la fiamma e fate cuocere con il coperchio per 35 minuti.

Versate l'aceto di vino bianco e proseguite la cottura per 10 minuti. Servite l'adobo di pollo con il prezzemolo fresco, accompagnando con il riso in bianco.

Pollo Chettinad

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

pollo tagliato in pezzi con pelle **800 g**
cipolle **2**
pomodori pelati **4**
peperoncino rosso in polvere **1 cucchiaino**
curry in polvere **1 cucchiaino**
curcuma **½ cucchiaino**
succo di limone **1**
olio E.V.O.
prezzemolo
sale

per il *masala*

semi di papavero **1 cucchiaino**
semi di coriandolo
semi di finocchio
semi di cumino
cardamomo **2 cucchiaini**
chiodi di garofano **4**
peperoncini rossi essiccati **4**
pepe in grani **5**
zenzero **1 pezzo**
aglio **1 spicchio**
cocco fresco grattugiato **300 g**

Per preparare il *masala*:

Scaldate l'olio in una padella con tutte le spezie e i peperoncini rossi interi. Mescolate poi aggiungete lo zenzero e l'aglio tritati finemente e soffriggete, fino a doratura.

Unite il cocco e friggete per un paio di minuti a fuoco basso poi versate una tazzina di acqua tiepida e mescolate. Lasciare raffreddare il composto poi tritatelo fino a ottenere una pasta liscia e omogenea.

Scaldate l'olio in una padella e soffriggete le cipolle tritate finemente. Dopo aggiungete la curcuma, il peperoncino rosso in polvere, il curry in polvere e la pasta di masala appena preparata. Friggete e mescolate in modo che i sapori si amalgamino tra loro.

Aggiungete il pollo e i pomodori pelati in pezzi. Salate e lasciate cuocere il pollo a fuoco lento per almeno 20 minuti. Spegnete il fuoco, unite il succo di limone e le foglie di prezzemolo fresco.

Ricetta indiana, della città di Chettinad. Pollo a base di *masala*, un mix di spezie che può essere preparato facilmente a casa tostando e pestando coriandolo, cumino, pepe nero, cannella, chiodi di garofano e cardamomo

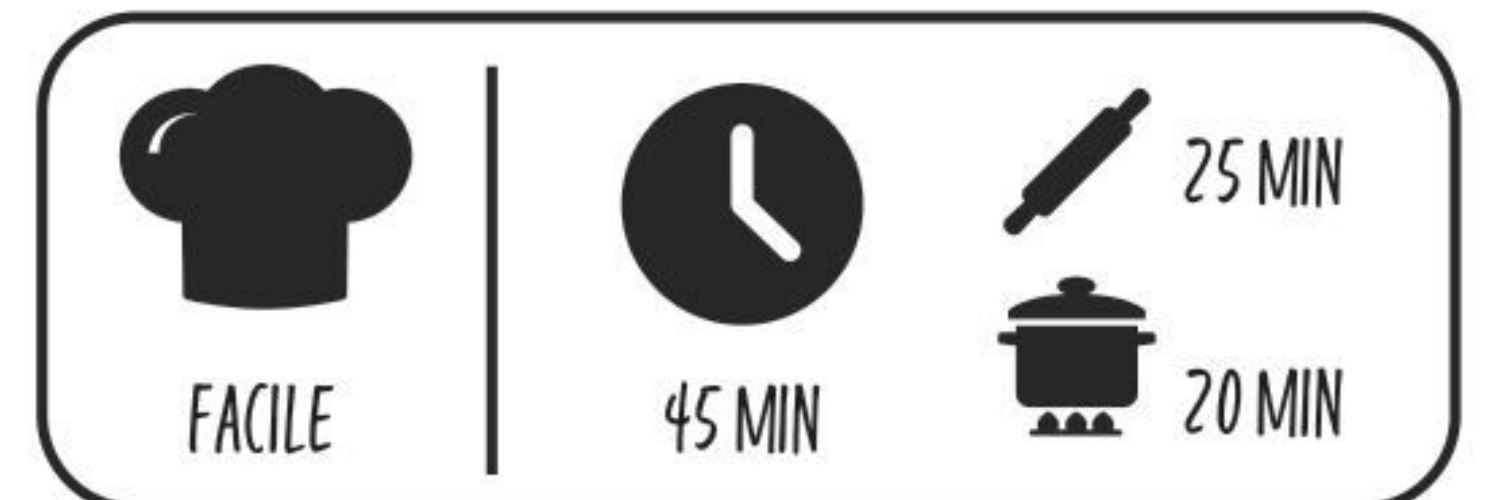
Cobb *salad*

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

petti di pollo **2**
pancetta a fettine **8**
lattuga romana, iceberg e indivia q.b.
pomodorini **15**
avocado **1**
uova sode **4**
cipolla rossa **1**
formaggio Roquefort **150 g**
coriandolo fresco tritato
prezzemolo fresco tritato
olio E.V.O. 150 ml
sale
pepe
zucchero semolato **cucchiaino 1**
senape **cucchiaio 1**
aceto di vino bianco **35 ml**

Rosolate la pancetta in una padella fino a farla diventare croccante. Tenetela da parte.

Cuocete i petti di pollo per 15 minuti con un filo d'olio nella stessa padella dove avete rosolato la pancetta.

Lasciate raffreddare i petti di pollo, poi tagliateli in pezzetti con la pancetta, tenuta da parte in precedenza.

Lavate, scolate e tagliate in pezzetti le insalate; mondate i pomodorini e tagliateli a metà.

Tagliate l'avocado prima a metà, eliminando il nocciolo e poi a dadini.

Fate a cubetti il formaggio, sgusciate le uova facendole a tocchetti e infine, tagliate ad anelli la cipolla. Preparate la vinaigrette emulsionando l'olio con il sale, l'aceto, lo zucchero e la senape.

Posizionate gli ingredienti nel piatto da portata, cospargete l'insalata con il prezzemolo e il coriandolo tritati e concludete con la vinaigrette.

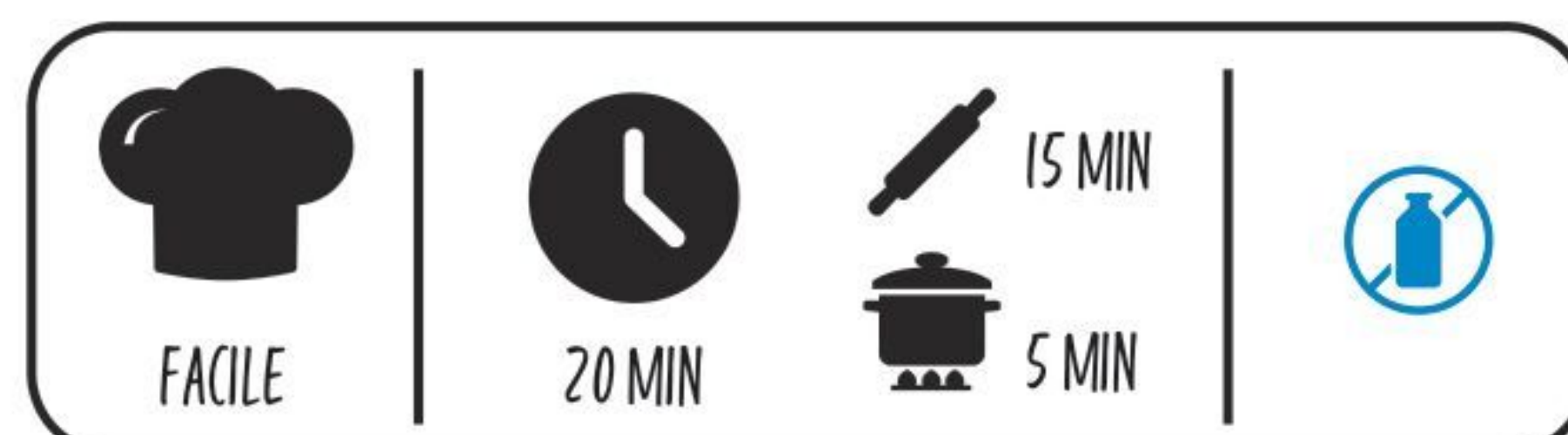
Questa ricetta prende il nome da Bob Cobb, proprietario di un ristorante a Hollywood, che una notte nel 1937 preparò un'insalata con tutto quello che aveva a disposizione in cucina!

Caesar salad *con pollo*

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo a fettine **400 g**
lattuga romana **350 g**
pane **80 g**
Grana Padano **100 g**
senape **15 ml**
succo di limone **15 ml**
salsa *Worcestershire* **10 ml**
olio E.V.O. **20 ml**
sale

Cuocete il pollo alla piastra, per 5 minuti, salate a piacere e poi tagliatelo in pezzetti.

Tagliate il pane a dadini e fateli saltare in una padella con un filo d'olio fino a quando risultano ben dorati.

Preparate l'emulsione di olio, sale, senape, succo di limone e salsa *Worcestershire*.

Mescolate il pollo con i dadini di pane e lattuga pulita a pezzetti.

Completate con il Grana Padano a scaglie e l'emulsione preparata in precedenza.

Piatto indiano di pollo originario della regione di Mangalore e Udupi. La parola "sukka" deriva dall'hindi e significa "secco", talvolta chiamato anche *Kori Ajadina*

Pollo *sukka*

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

bocconcini di pollo **800 g**
olio E.V.O.

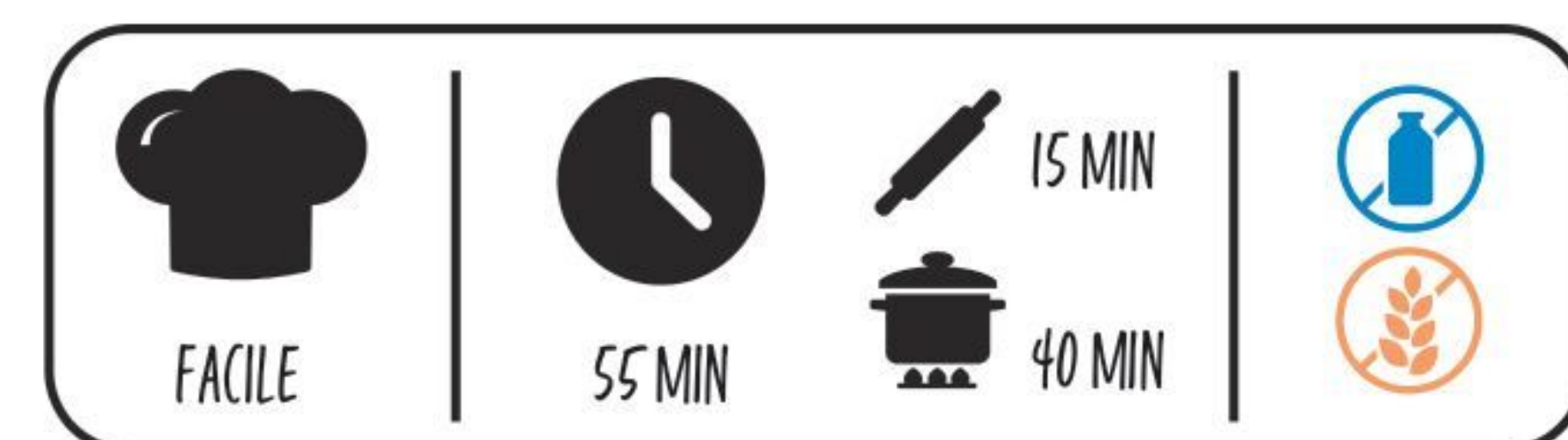
per il masala

peperoncini rossi secchi **6**
alloro **2-3 foglie**
cardamomo verde **1**
chiodi di garofano **3**
cannella **1 stecca**
pepe nero in grani **3**
anice stellato **1**
noce moscata in polvere **cucchiano ½**
spicchi d'aglio **5**
zenzero in polvere **cucchiaino 1**
cipolle **3**
foglie di coriandolo **30 g**
cocco grattugiato **35 g**
semi di papavero **10 g**
curcuma in polvere **cucchiaino ½**
succo di limone **1**

Per preparare il masala:

Scaldate una padella e fate saltare i peperoncini rossi fino a quando diventano croccanti, poi toglieteli e metteteli da parte.

Versate un filo d'olio nella stessa padella utilizzata in precedenza e quando l'olio è caldo unite l'alloro, il cardamomo verde, i chiodi di garofano, la cannella, il pepe nero in grani, l'anice stellato e la noce moscata. Mescolate bene e come per i peperoncini togliete dal fuoco e tenete da parte.

Fate soffriggere con un filo d'olio gli spicchi d'aglio puliti e schiacciati, lo zenzero e le cipolle tagliate ad anelli, quando saranno dorati aggiungete il cocco grattugiato e i semi di papavero. Friggere per un paio di minuti poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente.

Trasferite gli ingredienti per il masala in un frullatore, unite la curcuma, le foglie di coriandolo, e 2-3 cucchiai d'acqua poi mixate per ottenere una pasta liscia e omogenea. Scaldate l'olio in una padella e aggiungete il masala appena preparato, lasciatelo cuocere fino a quando l'olio si separa dal masala.

Aggiungete i bocconcini di pollo e amalgamate bene con il masala. Salate, se necessario, coprite con il coperchio e fate cuocere per 30 minuti. Mescolando di tanto in tanto.

Completate con il succo di limone spremuto e filtrato. Mescolate e terminate la cottura dopo 5 minuti. Togliete dal fuoco e servite caldo.

In questa ricetta, per esaltare il sapore della carne, si utilizza la tecnica del *dry brining*, che consiste nel salare la carne prima della cottura, cospargendola su entrambi lati con un composto formato da sale e zucchero di canna

Pollo cotto sottovuoto con salsa bernese

MEDIA | 230 MIN | 50 MIN | 160 MIN

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **1 intero**
sale
zucchero di canna **1 cucchiaio**

per 250 g di salsa bernese

tuorli **2**
burro chiarificato **150 g**
acqua **40 ml**
vino bianco secco **20 ml**
aceto di vino bianco **5 ml**
scalogno **½**
dragoncello **1 rametto**
sale
pepe bianco
succo di limone q.b.

Per la salsa bernese

Sciacquate il dragoncello sotto l'acqua corrente, tamponatelo con un panno pulito e tritatelo finemente. Pulite e tagliate a spicchi lo scalogno. Versate l'aceto, il vino bianco e l'acqua in un pentolino unite lo scalogno e metà del dragoncello, salate e pepate a piacere.

Portate il composto a ebollizione e fate cuocere fino a quando il liquido si sarà ridotto a metà. Togliete dal fuoco, filtrate il liquido con un colino e lasciate intiepidire.

Montate i tuorli con uno sbattitore elettrico incorporando a filo il liquido ottenuto in precedenza; una volta che il composto sarà spumoso, ponete la ciotola su una casseruola colma di acqua bollente e procedete con la cottura a bagnomaria, montando sempre il composto.

Aggiungete il burro fuso, poco alla volta, solo quando il composto sarà ben montato, e lavorate con le fruste fino a quando la crema sarà liscia e omogenea. Ponete la salsa in una ciotola, aggiustate di sale e pepe, aggiungete il dragoncello rimasto e concludete con qualche goccia di succo di limone. Conservate il frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Procedimento per il pollo

Dividete il petto in due parti. Mescolate in una piccola ciotola 4 pizzichi di sale fino con lo zucchero di canna. Cospargete i petti pollo con il composto di sale e zucchero su entrambi i lati.

Adagiate la carne all'interno di un contenitore, chiudetelo con il coperchio e ponetelo in frigorifero per 30-60 minuti. Immergete il roner in una pentola capiente colma di acqua, impostando una temperatura di 69°C. Confezionate i petti di pollo nelle buste per il sottovuoto, sigillandole con l'apposita macchina.

Disponete la busta nel roner e fate cuocere il pollo per 90 minuti. Estraete la busta una volta che la cottura sarà completata. Aprite la busta, estraete la carne, facendo attenzione a non scottarvi e ponetela su un piano di lavoro pulito, tagliate le due parti, così da ottenere 4 fette e servite il pollo nei piatti da portata con la salsa bernese preparata in precedenza.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Spaghetti alle vongole con pomodorini

30' · FACILE · 10 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta lunga di grano duro **320 g** - vongole **1 kg** - pomodorini **400 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo tritato q.b. - olio E.V.O.

Sciacquate le vongole sotto l'acqua corrente. Mettetele in un colino e immergetele in una casseruola con acqua bollente. Quando si saranno schiuse, trasferitele in una ciotola, conservando però la loro acqua di cottura.

Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere in una padella capiente. Unite i pomodorini e fate cuocere qualche minuto.

Sgusciate almeno la metà delle vongole. Cuocete la pasta nella padella con i pomodorini e continuate a cuocere bagnandoli con l'acqua di cottura delle vongole. Unite anche le vongole e saltate completando la cottura della pasta. Spegnete il fuoco, date un giro d'olio, una spolverata generosa di prezzemolo tritato e saltate un'ultima volta prima di servire in tavola la pasta alle vongole con pomodorini.

Polpette di patate e zucchine

30'

FACILE · 10 MIN · 20 MIN

ingredienti per 4 persone

patate lesse **530 g** - zucchine lesse **300 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - uova **3** - basilico - olio E.V.O. - pangrattato q.b. - farina q.b. - sale - pepe

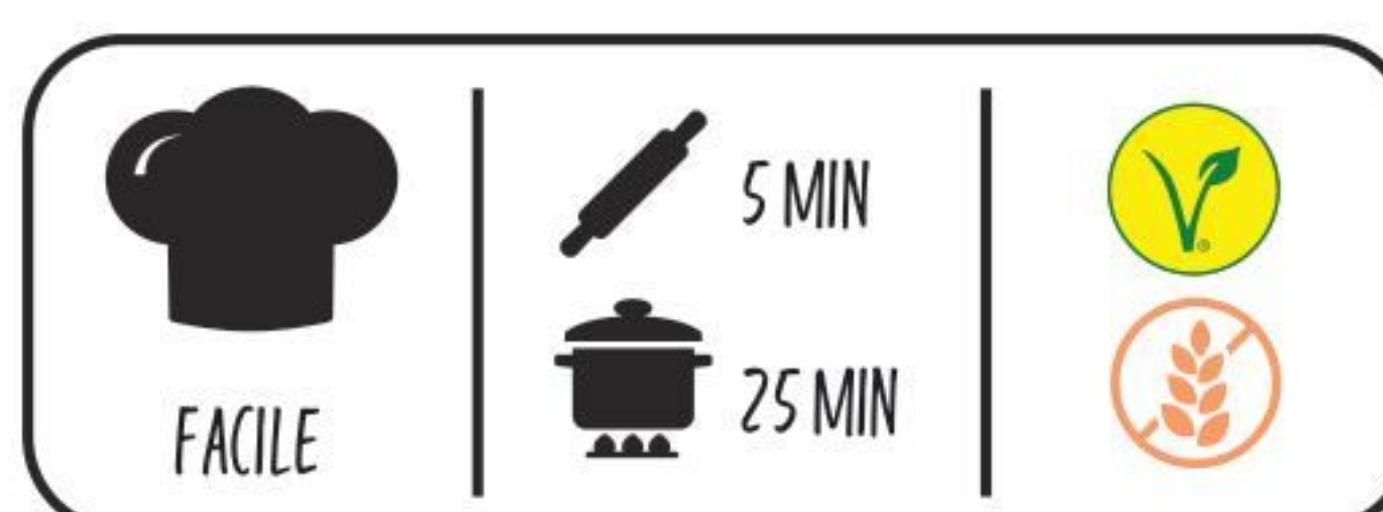
Private le patate lessate della buccia e schiacciatele all'interno di una ciotola aiutandovi con uno schiacciapatate. Tagliate in piccoli dadini le zucchine lesse e unitele alla purea di patate.

Lavate, asciugate e tritate il basilico. Sgusciate un uovo in una ciotolina e sbattetelo leggermente. Aggiungete l'uovo sbattuto alle patate e zucchine, unite il basilico tritato, il Parmigiano Reggiano grattugiato e regolate di sale e pepe. Impastate con le mani tutti gli ingredienti e fateli legare utilizzando un po' di pangrattato.

Sbattete le 2 uova rimanenti in una ciotola. Versate in un piatto della farina e in un altro del pangrattato per la panatura. Prelevate un piccolo quantitativo dell'impasto e formate delle polpette con le mani, della grandezza che preferite. Passate le polpette prima nella farina, quindi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, facendolo aderire bene. Disponete le polpette su una teglia rivestita con carta forno, irroratele con un filo d'olio e infornate a 190°C per circa 20 minuti.

Melanzane al ventaglio

30'

FACILE · 5 MIN · 25 MIN

ingredienti per 4 persone

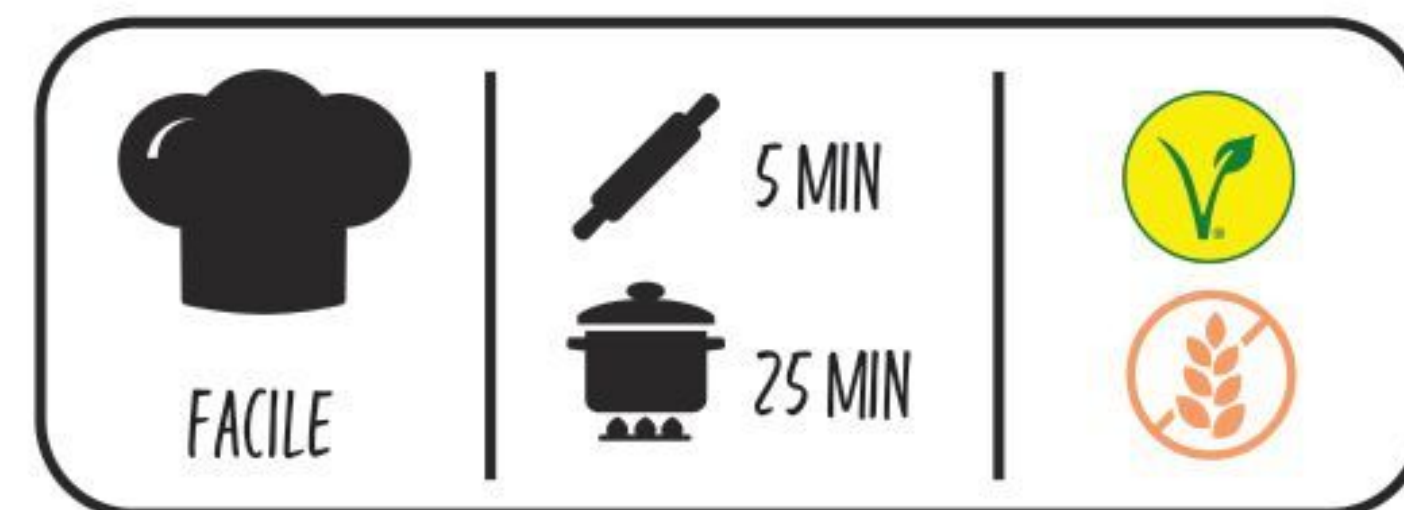
melanzana **2** - pomodori tagliati in dadini **300 g** - olive tritate **10** - capperi tritati **10** - mozzarella per pizza tagliata in cubetti **150 g** - olio E.V.O. - origano q.b. - sale

Lavate e asciugate le melanzane. Tagliatele verticalmente a fette di media grandezza senza però staccarle dal picciolo, così da creare un ventaglio. Versate l'olio in una ciotola, aggiungete un giro di sale.

Adagiate le melanzane su una teglia rivestita con carta forno. Aprite le fette di melanzana a ventaglio, spennellatele con la miscela di olio e sale e infornatele per 15 minuti a 180°C. Trascorso il tempo, sfornate le melanzane e farcite ogni fetta con i cubetti di pomodoro, le olive e i capperi tritati, la mozzarella in pezzetti, date una spolverata di origano, una leggera presa di sale e versate un filo d'olio. Infornate la teglia ancora per circa 10-15 minuti. Sfornate, fate raffreddare leggermente le melanzane a ventaglio e poi servitele.

Frittata al forno
di fagiolini, spinaci e patate

30'

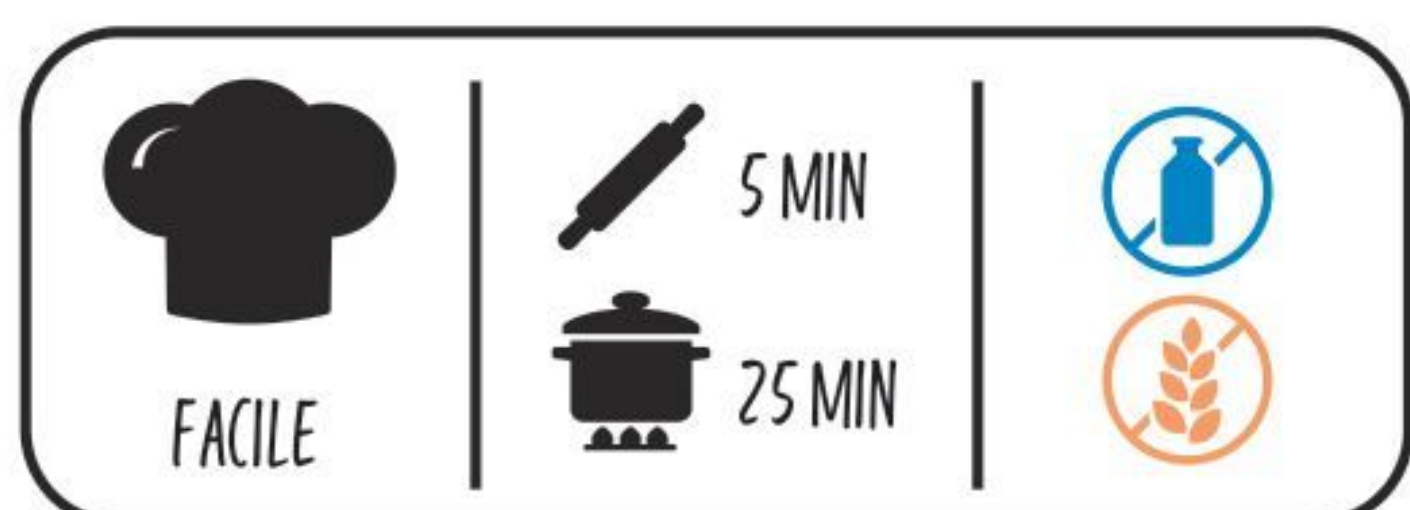
FACILE · 5 MIN · 25 MIN

ingredienti per 4 persone
fagiolini lessati **100 g** - patate a dadini **120 g** - spinaci lessati **70 g** - uova **6** - cipolla affettata **70 g** - pecorino grattugiato **20 g** - olio E.V.O. - sale

Fate appassire la cipolla in una padella larga con un filo d'olio. Aggiungete le patate a dadini, qualche cucchiaio di acqua, salate, coprite e fate cuocere per qualche minuto. Tagliuzzate gli spinaci e i fagiolini con l'aiuto di una mezzaluna e uniteli alle patate. Mescolate delicatamente e fate insaporire le verdure per qualche minuto. Spegnete il fuoco, togliete patate, fagiolini e spinaci dalla padella e metteteli in una ciotola. Sgusciate le uova nella ciotola con le verdure, aggiungete il pecorino e amalgamate per bene.

Mettete un foglio di carta forno bagnato e strizzato sulla base di una tortiera apribile da 28 cm di diametro. Versate il composto di uova e verdure sulla base della tortiera e infornate a 180°C per almeno 20 minuti.

Straccetti
di pollo con peperoni

30'

FACILE · 5 MIN · 25 MIN

ingredienti per 4 persone
straccetti di petto di pollo **500 g** - peperone rosso **1** - peperone giallo **1** - olive di Gaeta - aglio **1 spicchio** - vino bianco **40 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e asciugate i peperoni, divideteli a metà, togliete i filamenti interni, i semi, e tagliateli in listarelle. Prendete una padella larga, date un giro d'olio e fate imbiondire l'aglio dopo averlo schiacciato.

Aggiungete gli straccetti di pollo e fateli rosolare a fiamma vivace per qualche minuto fino a farli dorare. Sfumate con il vino bianco. Una volta evaporato l'alcool, unite le olive, i peperoni, regolate di sale e pepe e mescolate per bene tutti gli ingredienti. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti.

Crema al mascarpone e frutti di bosco

30'

FACILE

15 MIN + 15 MIN DI RIPOSO IN FRIGO

0 MIN

ingredienti per 3 persone

frutti di bosco **400 g** - zucchero a velo **100 g** - mascarpone **250 g** - latte freddo **20 g**

Mettete i lamponi (o i frutti di bosco che preferite) dentro una ciotola tenendone qualcuno da parte per decorare la mousse a fine preparazione, aggiungete nella ciotola 20 g di zucchero a velo e mescolate. Versate i frutti di bosco zuccherati in un mixer e frullate. Filtrate il liquido ottenuto con l'aiuto di un colino.

Ponete il mascarpone in un'altra ciotola insieme a 80 g di zucchero a velo. Aggiungete il latte e lavorate delicatamente con una spatola. Aggiungete metà del liquido filtrato dei frutti di bosco e amalgamate la mousse.

Preparate 3 bicchieri monoporzione, versate in ognuno il succo filtrato rimasto (servirà da base per la mousse), aggiungete la mousse e, infine, decorate con i frutti di bosco interi che avevate messo da parte. Lasciate la mousse in frigorifero per 15/20 minuti prima di servirle.

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Il Lardo di Colonnata

Usato nei secoli come economico e ben conservabile integratore energetico a supporto dell'estenuante attività dei cavatori di marmo delle Alpi Apuane, oggi rappresenta una specialità apprezzata e riconosciuta nel mondo: il Lardo di Colonnata I.G.P.

Accade spesso che un prodotto nato come cibo povero, finalizzato a fornire, con una ragionevole quantità di gusto, sostentamento e calorie a poco prezzo, utili a chi praticava attività ad alto dispendio energetico, diventi poi un ricercato prodotto per gastronomi e appassionati.

La leggenda vuole che il "pane del cavatore" ovvero i blocchi di Lardo ricavati dal dorso del suino e messi a stagionare con sale e aromi in conche di marmo cavate dall'agro marmifero dei "Canaloni" a Colonnata, frazione del comune di Carrara alle pendici delle Alpi Apuane, piacesse molto anche a Michelangelo che quando ivi saliva per scegliere di persona i blocchi di marmo da destinare alle proprie opere, ne faceva incetta.

La lavorazione è stagionale e si svolge da settembre a maggio; le conche di marmo vengono strofinate all'interno con aglio e quindi riempite con strati alternati di lardo e una miscela costituita da sale marino naturale, pepe nero macinato, rosmarino fresco e aglio fresco sbucciato e spezzettato (a cui possono aggiungersi secondo il disciplinare IGP del 2002 che riprende la tradizione, anche altre spezie, intere o macinate, in particolare cannella, anice stellato, coriandolo, noce moscata e chiodi di garofano ed altre erbe aromatiche, come salvia e origano). I recipienti vengono poi chiusi con una lastra di marmo o altro materiale idoneo. Gli ingredienti sono lasciati riposare per un periodo minimo di sei mesi, all'interno di locali poco areati, permettendo così la formazione della "salamora", cioè il liquido rilasciato dal lardo in seguito al prolungato contatto con il sale. Al termine della stagionatura il lardo si presenta in blocco rettangolare di spessore non inferiore ai 3 centimetri , con una parte inferiore che conserva la cotenna ed una superiore ricoperta dal sale di stagionatura reso scuro dalle piante aromatiche e dalle spezie; il prodotto appare umido, morbido, di colore bianco, leggermente rosato o vagamente brunito. E il gusto? Il sapore del lardo di Colonnata è sapido con una spiccata tendenza dolce, l'aroma è in genere intenso di erbe aromatiche e spezie, il profumo è fragrante e ricco di aromi. Tagliato a fette sottili e appoggiato sul pane abbrustolito (che cedendo un po' di calore ne accentua la scioglievolezza) rappresenta un vero momento di piacere , che i più perversi possono cercare di accentuare con qualche goccia di miele di castagno o delle nocciole tostate. Il lardo di Colonnata può essere usato anche in cucina là dove serva apportare del grasso e del sapore nelle preparazioni, ad esempio per fasciare dei gamberoni, del pollo o del coniglio, oppure nella preparazione di sughi per la pasta o risotti.

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Ecco alcune ricette per salutare l'estate anche a tavola: un antipasto ricco di omega 3, un primo e un secondo di pesce e un delizioso dolce al cucchiaio

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

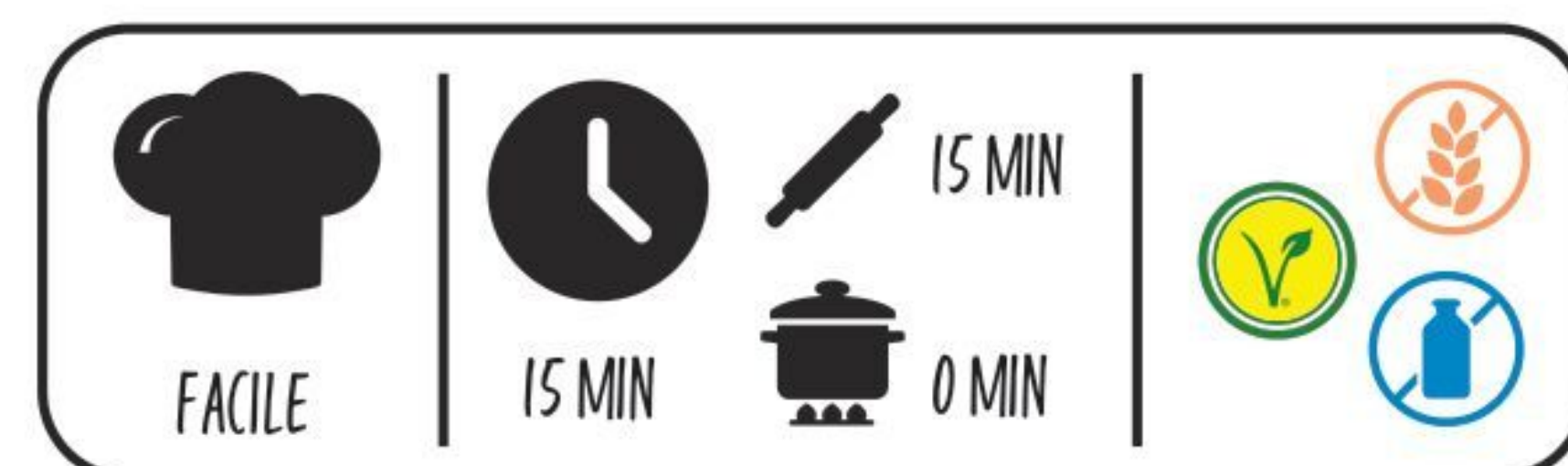
Pesto di avocado

FACILE · 15 MIN · 15 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

avocado **1**
lime **1/2**
granella di pistacchio **20 g**
cipollotto fresco
coriandolo fresco q.b.
sale
pepe rosa

Tagliate l'avocado in due parti, eliminate il nocciolo centrale e ricavatene la polpa. Unite in un mixer il cipollotto fresco tagliato in pezzi, la granella di pistacchi, qualche fogliolina di coriandolo fresco e un pizzico di sale.

Azionate brevemente il mixer per tagliuzzare tutti gli ingredienti senza però ridurli in crema. Aggiungete anche la polpa dell'avocado e il succo di mezzo lime. Azionate nuovamente il mixer fino a ottenere una crema omogenea.

Versate la crema di avocado in una ciotola, aggiungete qualche grano di pepe rosa appena macinato e decorate con qualche fogliolina di coriandolo fresco. Utilizzate il pesto di avocado per creare delle gustose bruschette o per servire dei finger food di riso al pesto di avocado.

Il tocco magico di Mainardi

Aggiungete ad un'insalata iceberg alcune fettine di avocado, del cipollotto crudo e una manciata di pistacchi sgusciati. Condite con una citronette preparata con olio E.V.O., succo di limone, coriandolo tritato e pepe rosa in grani.

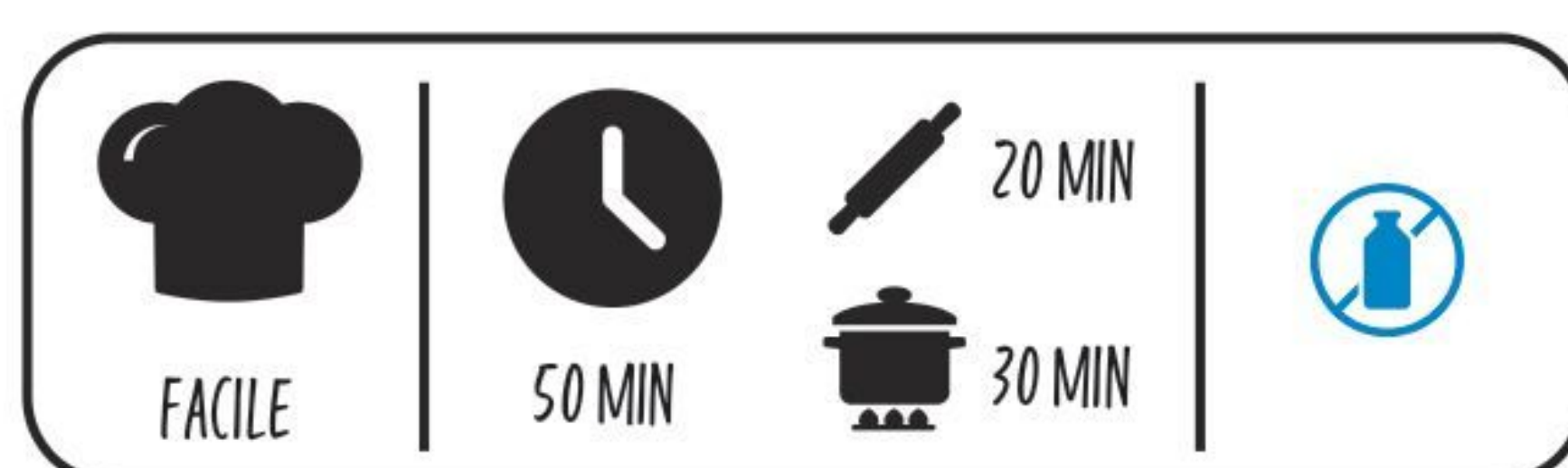
Caserecce
al ragù di triglia

Il tocco magico di Mainardi

Stendete la pasta sfoglia. Adagiatevi sopra i filetti di triglia, le olive e i pinoli tritati. Spennellate i bordi della pasta sfoglia con l'uovo e richiudete. Infornate a 220°C per 20 minuti.

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta tipo caserecce **200 g**
filetti di triglia **200 g**
pomodorini datterini **100 g**
pinoli **40 g**
olive taggiasche denocciolate **40 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo
olio E.V.O.
peperoncino fresco q.b.
sale

Fate rosolare l'aglio e il peperoncino in una padella con un fondo di olio. Tagliate i pomodorini in due e uniteli al soffritto lasciando rosolare per qualche minuto.

Spezzettate le olive taggiasche e aggiungetele ai pomodorini in padella. Unite anche i pinoli e lasciate andare per qualche minuto, dopodiché eliminate l'aglio e il peperoncino. Versate i filetti di triglia nella padella con pomodorini e olive e lasciate cuocere dolcemente per 4-5 minuti spezzettandoli con l'aiuto di una forchetta.

Cuocete la pasta al dente, scolatela e fate saltare nella padella con il condimento. Spegnete il fuoco, irrorate con un filo di olio a crudo e date una spolverata generosa di prezzemolo prima di servire in tavola.

Il tocco magico di Mainardi

Sfiletta e togli le lische al pagello. Ottieni delle fettine e falle marinare nel succo di mandarino. Servi il carpaccio marinato con finocchietto selvatico e qualche pezzetto di dattero.

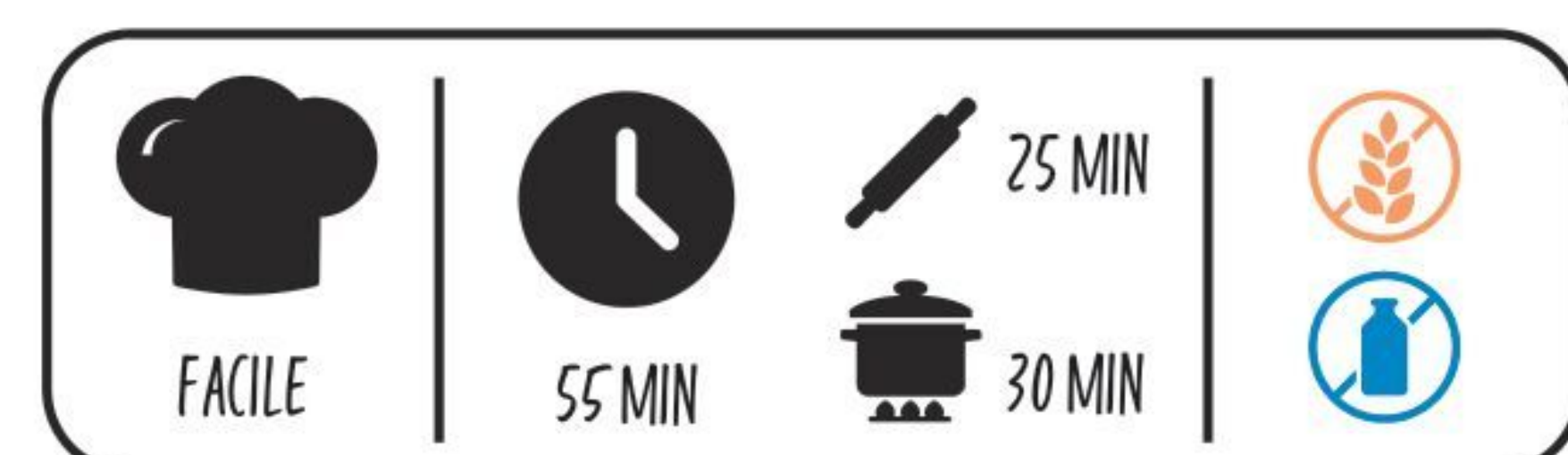
Sarago in crosta
di sale aromatizzata agli agrumi

FACILE | 55 MIN | 25 MIN | 30 MIN

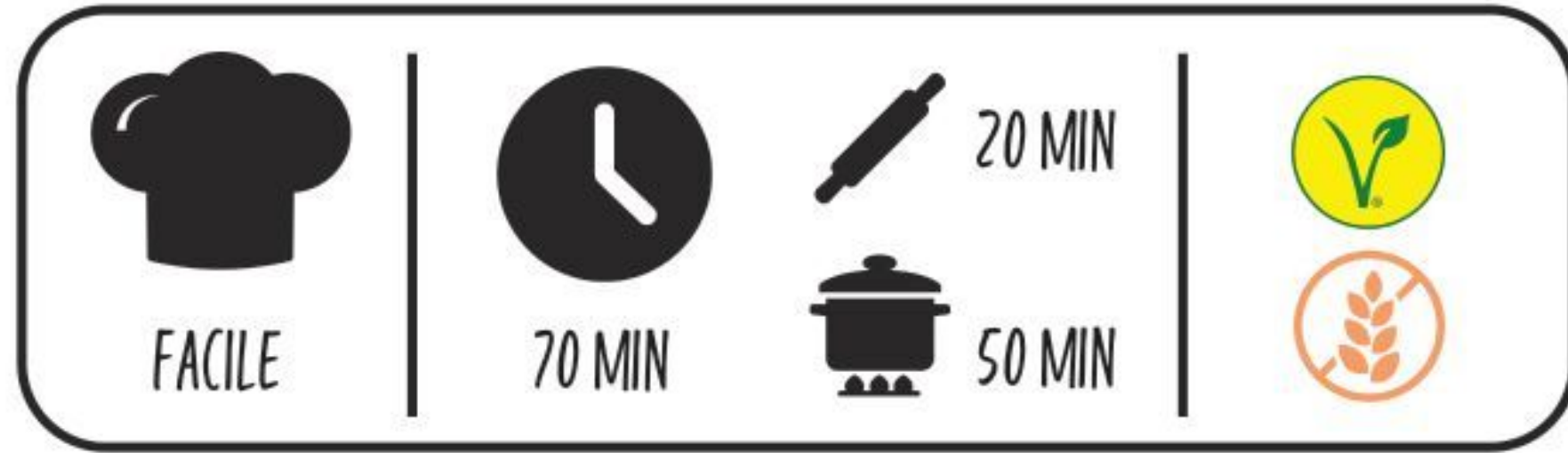
ingredienti per 4 persone

pagello **1** (1 kg circa)
sale grosso **2 kg**
limone non trattato **1**
arancia non trattata **1**
spicchi d'aglio **2**
aneto q.b.
olio E.V.O.
sale

Sciacquate bene il limone e l'arancia sotto l'acqua corrente. Grattugiate la scorza degli agrumi e mescolatela al sale grosso. Unite altresì gli spicchi d'aglio tagliati finemente e l'aneto tritato.

Rivestite una teglia capiente con carta da forno. Stendete uno strato di sale aromatizzato (la metà del quantitativo) sul fondo della teglia, poneteci sopra il pesce e ricopritelo con il restante sale aromatizzato agli agrumi. Cuocete in forno a 200°C per circa 30 minuti.

Spremete il succo degli agrumi e versatelo in una ciotola. Aggiungete qualche cucchiaio di olio, emulsionate a lungo e aggiustate di sale. Sfornate il pesce, rompete lo strato di sale e servite il sarago con la *citronette* agli agrumi che avete preparato.

Crème
brûlé

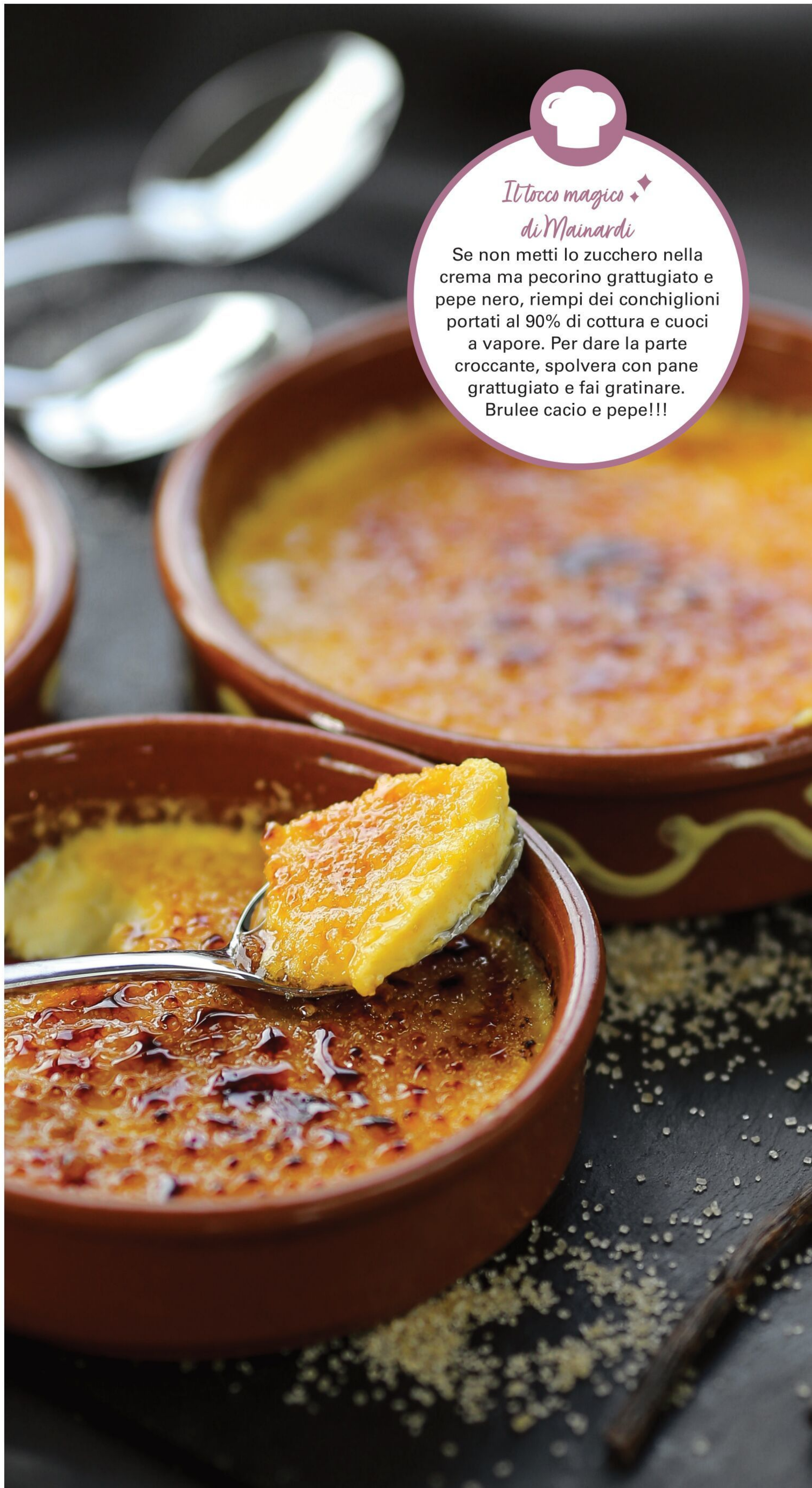
FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

tuorli **2**
zucchero **50 g**
panna fresca **200 ml**
vaniglia **1 bacca**
zucchero di canna q.b.

Aprite la bacca di vaniglia in due ed estraete i semi interni. Versate la panna in un pentolino e unite i semi della bacca di vaniglia. Mettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassa e portate la panna appena a ebollizione.

Versate i tuorli in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e mescolate senza fare incorporare aria. Unite la panna calda continuando ad amalgamare delicatamente.

Preriscaldate il forno a 180°C. Versate la crema in due cocotte monodose e disponetele in una teglia.

Aggiungete dell'acqua calda nella teglia in modo che sia possibile cuocere a bagnomaria la crema dentro le cocotte. Cuocete la crema in forno a 180°C per circa 45 minuti. Trascorso questo tempo, spegnete il forno e lasciate raffreddare la crema senza aprire lo sportello del forno. Quando la crema sarà divenuta fredda, ponetela in frigorifero per almeno 6-8 ore. Prima di servire la *crème brûlée*, spolveratene la superficie con lo zucchero di canna e scioglietelo con l'ausilio di un cannello.

Il tocco magico di Mainardi

Se non metti lo zucchero nella crema ma pecorino grattugiato e pepe nero, riempi dei conchiglioni portati al 90% di cottura e cuoci a vapore. Per dare la parte croccante, spolvera con pane grattugiato e fai gratinare. Brulee cacio e pepe!!!

In Vino Veritas

BIANCHI DI SICILIA

di Silvio Carini

Catarratto, Grillo, Inzolia, Carricante; sono questi i vitigni a bacca bianca che, dal bicchiere, ci parlano immediatamente dei profumi e dei colori dell'isola più grande del Mediterraneo: la Sicilia.

Se è vero, come sosteneva due secoli fa il magistrato e gastronomo Brillat Savarin (famoso, oltre che per aver scritto la Fisiologia del Gusto, il più intelligente e spirituale libro mai scritto sulla gastronomia, anche per essersi mangiato 12 dozzine di ostriche come antipasto durante un lungo banchetto) che Un pasto senza vino è come un giorno senza sole, oggi vi invitiamo a fare scorta di sole occupandoci dei bianchi di una regione in cui le ore di sole sono oltre 2600 all'anno (circa 7 al giorno)…
Secondo i dati ISTAT, la produzione di vino e mosti in Sicilia nel 2020 è stata di circa 4,4 milioni di ettolitri, con un significativo calo rispetto agli anni precedenti. La produzione di vini bianchi però, rappresenta ormai circa il 60% del totale, rispecchiando bene quella che dal 2010 è una tendenza assestata su tutto il mercato italiano, dove i vini bianchi incontrano il crescente favore dei consumatori. In Sicilia si sono per la verità acclimatati perfettamente anche i grandi vitigni bianchi internazionali (Chardonnay, Viogner, Sauvignon ecc.), ma la nostra attenzione va oggi a quelli considerati autoctoni, presenti sull'isola da tempo immemore (l'inizio della vitivinicoltura isolana viene fatta risalire al secondo millennio a.C.) e qui presenti esclusivamente (o quasi…). Andiamo con ordine e iniziamo con il più coltivato, il Catarratto che con le sue due varietà, Bianco comune e il Bianco lucido costituisce da solo circa il 30% della superficie vitata siciliana ed entra nella composizione di quasi tutte le Dop bianche tra cui il Marsala. Vinificato in purezza, il Catarratto ha un colore giallo paglierino che tende al dorato. Al naso è fruttato e leggermente floreale (fiori bianchi), alcolico e strutturato, possiede un'elevata acidità che dona una buona freschezza aromatica e gustativa caratterizzata da note agrumate su un fondo di erbe aromatiche. Da provare sui crudi di pesce o sui crostacei.
Il Grillo è il vitigno che di fatto domina tutta la produzione bianca della zona di Trapani, nella Sicilia occidentale.
Ha buone rese, dà il migliore contributo fra le uve che entrano nella composizione del Marsala (che si fa, come abbiamo visto in un altro articolo, anche con Catarratto, Inzolia e Damaschino) e i vini che si ricavano sono alcolici, profumati ed intensi. Il Grillo è inoltre predisposto all'invecchiamento e, vinificato in purezza, se si riesce a tenere a freno alcolicità e tendenza all'ossidazione, può dare vini di grande spessore organolettico, sapidi, profumati e longevi ideali per accompagnare pesce e carni bianche, ma anche la cucina orientale.
L'Inzolia, coltivato anche in Toscana con il nome di Ansonica, si trova in tutta la Sicilia, ma in particolare nelle province di Palermo e Agrigento, produce vini moderatamente aromatici, fruttati, agrumati con note erbacee. L'Inzolia aggiunge ai vini prodotti con uve Catarratto e Grillo una singolare nota di nocciole tostate.
Il Carricante è un antico vitigno a bacca bianca di buona produttività, da sempre coltivato ad alberello sulle pendici del vulcano Etna. Oggi, oltre a costituire la base dell'Etna Doc, viene sempre più vinificato in purezza in modo da esaltarne il profumo elegante di zagara, agrumi, mela e frutti bianchi che si sposa con una buona acidità e sapidità al palato.

CATARRATTO DI PORTA DEL VENTO

Realizzato secondo metodi artigianali da Porta del Vento, cantina situata nella vallata da cui prende il nome, su terreni sabbiosi coltivati ancora ad alberello. La lavorazione biologica certificata delle uve di Catarratto coltivate a 600 m di altitudine, produce un vino dal profumo intenso e coinvolgente. Al naso presenta note di fiori gialli, camomilla ed agrumi su uno sfondo delicato di spezie.

LALÙCI, GRILLO DOC DI CRISTO DI CAMPOBELLO

Uve: Grillo 100%
Zona di Produzione: Campobello di Licata, Agrigento
Caratteristiche: intensi profumi di fiori gialli e bianchi che sfumano verso note minerali, seguiti da eleganti sentori agrumati, pesca gialla, pera e mela verde.
Gradazione alcolica: 13% in vol.

INZOLIA DI BIANCA DI VALGUARNERA

Di grande complessità olfattiva, al naso si percepiscono per prime le note floreali del gelsomino e della zagara, accompagnate da un delicato sentore di crosta di pane. I profumi di macchia mediterranea si traducono poi al palato in un vino dal tannino deciso, caratterizzato da buona acidità e una lunghezza notevole.

ETNA BIANCO DI BARONE BENEVENTANO DELLA CORTE

Prodotto con uve Carricante, Catarratto, Minnella, nel bicchiere, si presenta giallo paglierino. I profumi che si sviluppano al naso sono precisi e ben delineati, e si organizzano su note agrumate e minerali. All'assaggio è di corpo leggero, sottile, vellutato, con un sorso avvolgente decisamente rinfrescante.

Ricette svuotafrigo

PESCE IN SCATOLA

Alcune ricette per non sprecare il pesce in scatola, che nel periodo estivo viene assai utilizzato come condimento per insalate e primi piatti freddi. Ecco alcune proposte alternative e sfiziose per consumarlo e vuotare il frigo

TONNO

Esistono diverse specie di tonno: la più pregiata è senz'altro quella del tonno rosso del Mar Mediterraneo. La qualità "pinna gialla", il cui nome deriva dalla caratteristica colorazione gialla presente sulla punta delle pinne, invece, è quella che troviamo comunemente in scatola. Il tonno in scatola, specie se al naturale, è privo di grassi saturi e assicura un ottimo apporto proteico. Versatile e gustoso, il tonno si presta a numerose preparazioni in tutte le stagioni. Lo si può assaporare in piatti sia cotti che crudi. Provatelo come ripieno nelle zucchine al forno o nelle polpette con patate e menta.

SGOMBRO

Lo sgombro appartiene alla famiglia del pesce azzurro e, dunque, è particolarmente ricco di omega 3. Proprio per questa sua caratteristica, è indicato in un'alimentazione finalizzata a proteggere dalle malattie cardiovascolari. Lo sgombro può essere utilizzato in una molteplicità di piatti, dai primi a secondi e, perché no, anche come antipasto sfizioso in un'insalata con patate, fagiolini, fave e cipolla rossa.

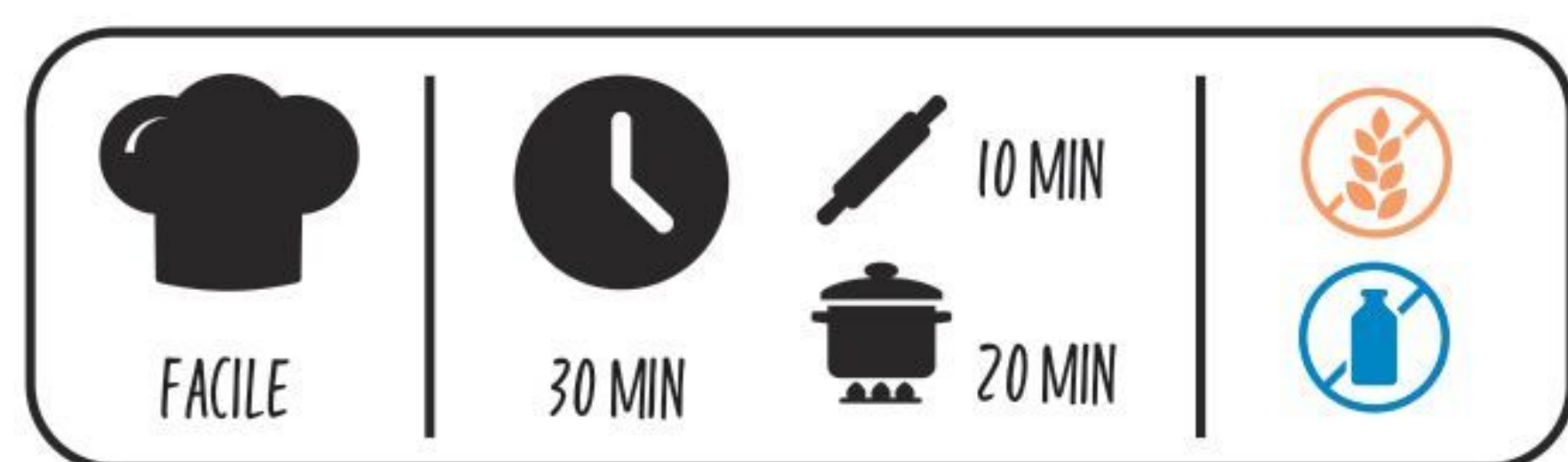
SALMONE

Ricco di omega 3 e dei cosiddetti "grassi buoni", il salmone è un alimento dal gusto inconfondibile che bene si accompagna a molti altri cibi, oltre a rappresentare il protagonista assoluto di alcuni piatti. Lo si può assaporare nella versione affumicata crudo nelle classiche tartine o cotto, come condimento per la pasta. Provatelo in un'insalata con avocado e fragole: una ricetta veloce, nutriente e a prova d'estate.

ACCIUGHE

Le acciughe, pesce azzurro per eccellenza, sono ricche di nutrienti e hanno un contenuto energetico moderato. Proteine, fosforo e pochi grassi fanno di questo alimento un alleato prezioso per un'alimentazione salutare. Le acciughe sono versatili e adatte a essere consumate in mille modi: crude, cotte, nei primi piatti o nei secondi. Per apprezzarne il sapore unico, provatele su una fetta di pane sciapo fresco con una noce di burro.

Broccoli saltati
con acciughe e cipolla

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
broccolo **2 cime** - aglio **2 spicchi** - cipolla **1** - filetti di acciughe sott'olio **8** - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite accuratamente i broccoli, separando le cime dai gambi. Lavate le cimette per bene sotto l'acqua corrente e mettetele a lessare in una pentola d'acqua bollente per circa 7-8 minuti. Fate attenzione che le cimette non diventino troppo morbide, quindi scolatele con l'aiuto di una schiumarola e mettete da parte.

Affettate finemente la cipolla, tritate gli spicchi d'aglio, tamponate i filetti di acciughe con un foglio di carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Ponete la cipolla e l'aglio all'interno di una padella larga con un filo d'olio e fate rosolare per qualche minuto. Unite le cimette di broccolo, aggiustate di sale e pepe, mescolate delicatamente, coprite e fate cuocere a fiamma dolce per 5 minuti. Unite i filetti di acciuga, togliete il coperchio e fate andare a fiamma vivace per 5 minuti mescolando delicatamente per insaporire. Spegnete il fuoco e servite in tavola.

Spaghetti integrali
con sgombro e pomodori

FACILE | 40 MIN + 15 MIN DI MARINATURA | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone
spaghetti integrali **320 g** - sgombro sott'olio sgocciolato **160 g** - pomodorini ciliegino **20** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo q.b. - peperoncino fresco **1/2** - basilico - olio E.V.O. - sale

Portate a bollore una pentola di acqua salata. Lavate i pomodorini e riduceteli in cubetti. Spellate l'aglio e tritatelo insieme a una parte del prezzemolo lavato e al peperoncino fresco.

Versate il trito di aglio, prezzemolo e peperoncino in una pentola larga e fate appassire con un filo d'olio. Aggiungete i pomodorini, aggiustate di sale, coprite e fate cuocere per circa 5-6 minuti a fiamma moderata. Spezzettate lo sgombro e versatelo nella padella con i pomodorini facendo rosolare qualche minuto e mescolando delicatamente.

Cuocete gli spaghetti al dente conservando un po' di acqua di cottura. Scolate gli spaghetti e rovesciateli nella padella con il condimento. Saltate gli spaghetti a fiamma vivace aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Spegnete il fuoco, mantecate gli spaghetti versando un filo di olio a crudo, aggiungete qualche foglia di basilico e servite.

la variante:
Con mollica di pane
Potete aggiungere alla ricetta anche la mollica di pane tostata, i capperi e le olive. Inoltre, potete anche utilizzare i pomodori secchi al posto di quelli freschi.

Pomodorini
ripieni di tonno

FACILE | 21 MIN + 20 MIN A RASSODARE IN FRIGORIFERO | 15 MIN | 6 MIN

ingredienti per 4 persone

pomodoro grande **4** - tonno sott'olio **200 g** - maionese **150 g** - uova **3** - acciughe sott'olio **6** - capperi sotto sale **1 cucchiaio** - olive nere - prezzemolo - sale - pepe

Lavate e asciugate i pomodori. Tagliate la calotta superiore e, aiutandovi con un cucchiaio, svuotateli della polpa. Salate e pepate l'interno e metteteli a sgocciolare capovolti su un piatto per circa 10 minuti. Mettete in ammollo i capperi per privarli del sale in eccesso.

Lessate le uova per 5-6 minuti. Passate le uova sotto l'acqua corrente per raffreddarle. Una volta fredde, sgusciate le uova e riducetele in pezzetti. Sgocciolate il tonno e le acciughe. Strizzate per bene i capperi e tritateli insieme alle olive, alle acciughe e al prezzemolo.

Versate in una ciotola il tonno, le uova e il trito di olive, capperi, acciughe e prezzemolo. Aggiungete la maionese, un pizzico di sale e di pepe e mescolate per bene con un cucchiaio fino a ottenere un composto omogeneo. Riempite i pomodori con la farcitura ottenuta, decorateli con foglie di prezzemolo e metteteli in frigorifero a riposare per 20 minuti prima di servire.

Torta salata
al salmone affumicato e broccoli

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

Ingredienti per 4 persone

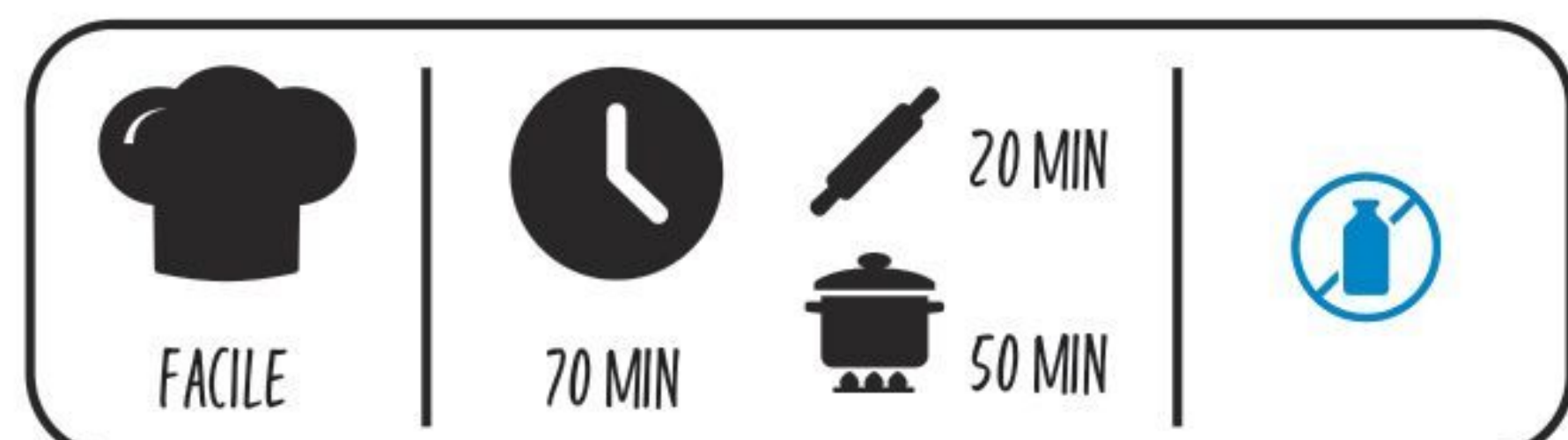
pasta brisé **1 rotolo** - broccolo **1 cima** - salmone affumicato **200 g** - uova **3** - panna fresca **200 ml** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate il broccolo, staccate le cimette dai gambi e lavatele per bene sotto l'acqua corrente. Mettete le cime di broccolo a lessare in una pentola con poca acqua per 7-8 minuti. Scolate e fatele raffreddare.

Tagliate il salmone a strisce. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Sbattete le uova con la panna. Aggiungete i broccoli lessati, il salmone affumicato a strisce, il prezzemolo tritato, un filo di olio, aggiustate di sale e pepe e amalgamate per bene tutti gli ingredienti con un cucchiaio.

Stendete il rotolo di pasta brisé in una teglia da 24-26 cm di diametro rivestita con carta forno. Versate il ripieno sulla base della pasta brisé. Ripiegate i bordi verso l'interno, livellate con un cucchiaio la superficie e infornate a 180°C per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo, sfornate la teglia e fate raffreddare per 15 minuti prima di servire in tavola la torta salata al salmone affumicato e broccoli.

Polpette di patate, tonno e acciughe sott'olio

FACILE | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

patate **500 g** - tonno sott'olio sgocciolato **350 g** - uova **2** - filetti di alici sott'olio **10** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - pangrattato q.b. - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate per bene le patate sotto l'acqua corrente senza pelarle e poi lessatele in una pentola d'acqua leggermente salata per circa 20 minuti. Scolate le patate e pelatele ancora calde. Passate le patate nello schiacciapatate e riducetele in una purea che andrete a riporre in una ciotola.

Sgocciolate il tonno e le alici dall'olio di conservazione. Lavate e tritate il prezzemolo. Rompete le uova in un piatto e sbattetele leggermente. Spezzettate in maniera grossolana il tonno e le alici e uniteli alle patate. Aggiungete il Parmigiano Reggiano, le uova sbattute, il prezzemolo, 2 cucchiai di pangrattato, sale e pepe a vostro gusto e mescolate energicamente tutti gli ingredienti per rendere omogeneo il composto.

Prendete una teglia, rivestitela con carta forno e ungetela con un filo d'olio. Versate in una ciotola il pangrattato per la panatura. Prendete una piccola parte del composto e, con i palmi delle mani, formate delle palline. Passate le palline nel pangrattato, schiacciatele leggermente e sistematele sulla teglia. Date un leggero giro d'olio su tutte le polpette e infornate a 200°C per 30 minuti girando le polpette a metà cottura. Una volta dorate, sfornate e servite in tavola.

Le Ricette del BENESSERE

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

More, lamponi e ribes: piccoli grandi alleati

Definiti comunemente piccoli frutti, contengono sostanze protettive assai importanti per il benessere e la salute dell'organismo umano. Ricchissimi di antiossidanti, in particolare di flavonoidi, polifenoli, carotenoidi, antociani e vitamine C ed E, aiutano a contrastare i danni da radicali liberi, lo stress ossidativo e la degenerazione cellulare, oltre a rendere più forti le difese immunitarie. More, lamponi e ribes hanno inoltre un buon contenuto di vitamine come la A e quelle del gruppo B, soprattutto l'acido folico (B9). Sono anche una fonte di sali minerali, come ferro, calcio e potassio, e di fibre, che favoriscono il senso di sazietà e il transito intestinale.
In cucina, si prestano a tantissimi utilizzi per ricette, sia dolci che salate e sono anche perfetti come spuntino spezza fame.

Pollo ai frutti di bosco in insalata

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

Insalata lattughino **160 g** - more **50 g** - lamponi **50 g** - petto di pollo **2 fette** - cipolla rossa di tropea **½** - aceto balsamico **1 cucchiaio** - miele **½ cucchiaino** - mandorle a scaglie - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete le fette di pollo sulla griglia o in padella, lasciate raffreddare e tagliatelo a cubetti o striscioline.

Tagliate a fettine la cipolla e fatela appassire in padella con un filo di olio, aceto balsamico e il miele, aggiungete un po' di acqua al bisogno. Tenete da parte.

Lavate l'insalata. Pulite poi le more e i lamponi, asciugateli delicatamente.

Disponete in una ciotola l'insalata, il pollo, la cipolla, i lamponi, le more e le mandorle a scaglie. Condite a piacere.

Insalata di more,
formaggio e avocado

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone
insalata mista soncino o spinacino **160 g** - more **100 g** - mandorle **2 cucchiai** - avocado **½** - formaggio fresco **100 g** - olio E.V.O. - aceto balsamico - sale

Lavate l'insalata. Lavate le more e asciugatele delicatamente. Preparate a fettine l'avocado.

Disponete in una ciotola l'insalata e le more. Completate con il formaggio, avocado e le mandorle. Preparate la *vinaigrette* emulsionando l'olio con l'aceto, il sale, il pepe e con questa condite l'insalata.

I tempi di cottura del pollo dipendono dallo spessore del petto di pollo. Con un termometro da cucina verificate che la temperatura interna della carne sia di minimo 74°C per controllare che il pollo sia cotto

Pollo marinato
ai frutti di bosco

FACILE | 20 MIN + 15 MIN MARINATURA + 30 MIN RIPOSO | 5 MIN | 15 MIN

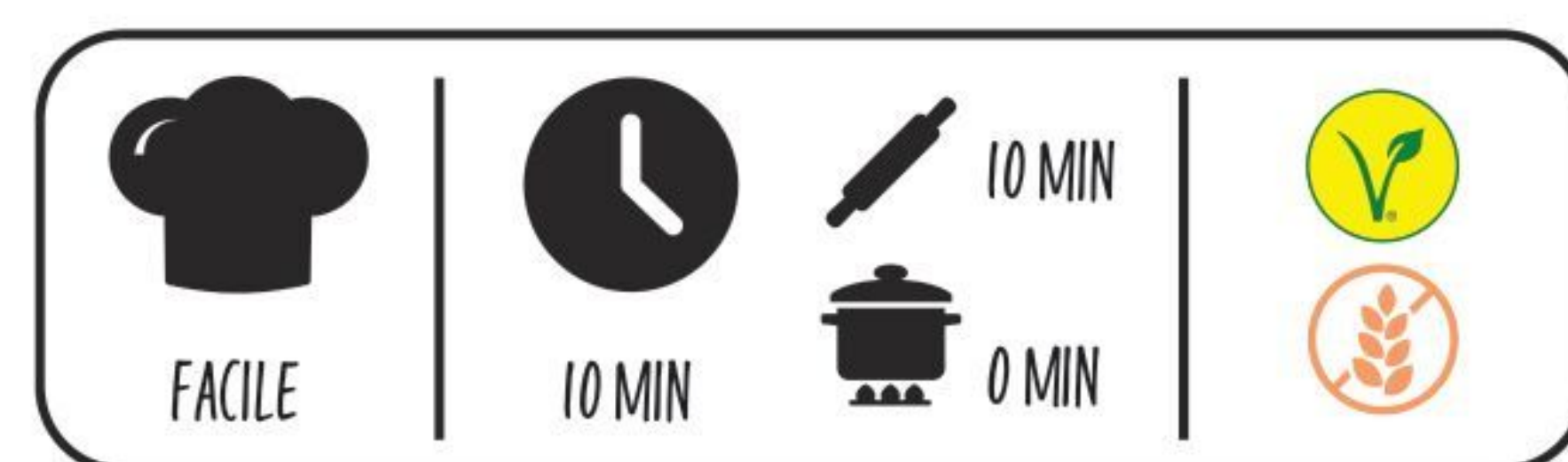
ingredienti per 4 persone
petto di pollo **500 g** - ribes **100 g** - more **100 g** - lamponi **100 g** - rosmarino **2 rametti** - olio - sale - pepe

Schiacciate i frutti di bosco con una forchetta, mettetene un po' sul fondo di una ciotola, adagiate sopra i petti di pollo e ricopriteli con altri frutti schiacciati. Aggiungete 2 rametti di rosmarino, salate e fate marinare in frigorifero per 30 minuti.

Togliete il pollo dalla marinata e rosolate i petti di pollo in padella, con un filo di olio, per circa 5 minuti per lato. Aggiungete la marinata, salate e pepate, coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti.

Togliete la carne dalla padella e fatela riposare 5 minuti avvolta nell'alluminio. Filtrate il fondo di cottura ottenendo una salsa. Affettate la carne e servitela con la salsa rossa.

Mousse ai lamponi

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 coppette

ricotta vaccina **130 g** - albume pastorizzato **70 g** - lamponi **100 g** più **20 g** per decorare - sciroppo di agave o miele **40 g** - aroma di vaniglia a piacere - menta

Frullate i lamponi, poi passateli in un colino per eliminare gli eventuali semini. Sgocciolate bene la ricotta, poi lavoratela con i lamponi frullati e l'aroma prescelto.

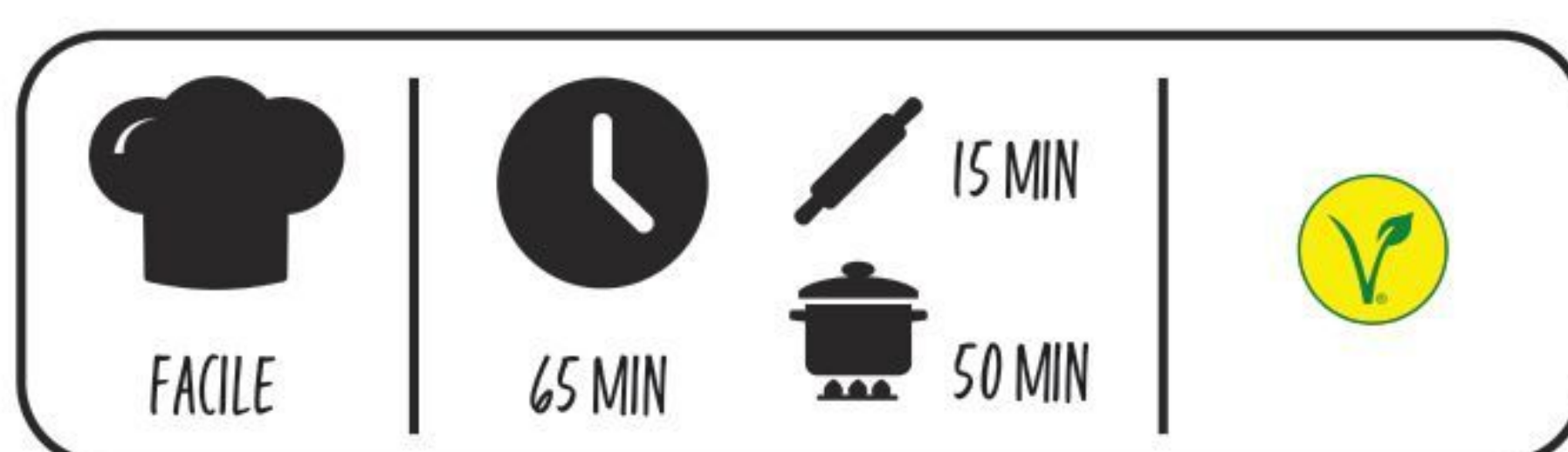
Montate, a parte, a neve ben ferma l'albume. Continuando a montare aggiungete lo sciroppo (o il miele), per ottenere una specie di meringa.

Incorporate il composto in due volte nella ricotta, mescolando dal basso verso l'alto.

Disponete la *mousse* in ciotoline e decorate con lamponi a piacere e qualche fogliolina di menta. Conservate in frigorifero fino al consumo.

Preparate la *mousse* un paio d'ore prima del consumo: così facendo la parte acquosa residua della ricotta non si andrà a depositare sul fondo

Barrette crumble alle more

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina di riso **100 g** - farina integrale **50 g** - farina di mandorle **100 g** - sciroppo di agave o miele **80 g** - olio di semi **60 g**

per la crema

yogurt greco **125 g** - uovo **1** - sciroppo di agave o miele **30 g** - farina di riso **10 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
Per la copertura: more **150 g**

Unite in una ciotola le farine, lo sciroppo di agave (o il miele) e l'olio. Lavorate con le mani, fino a ottenere un composto a briciole. Versate circa 2/3 di questo impasto in uno stampo di dimensioni 20x20 cm rivestito con carta forno. Preriscaldate il forno ventilato a 180° C.

Per preparare la crema, unite in una ciotola l'uovo e lo yogurt greco, aggiungete l'estratto di vaniglia, lo sciroppo d'agave (o il miele) e la farina di riso setacciata, mescolate finché il composto non sarà cremoso ed omogeneo.

Versate la crema ottenuta sull'impasto di briciole nello stampo e aggiungete le more. Ricoprite con l'impasto a briciole rimanente e cuocete a forno ventilato a 180°C per 45-50 minuti. Lasciate intiepidire prima di tagliare le barrette.

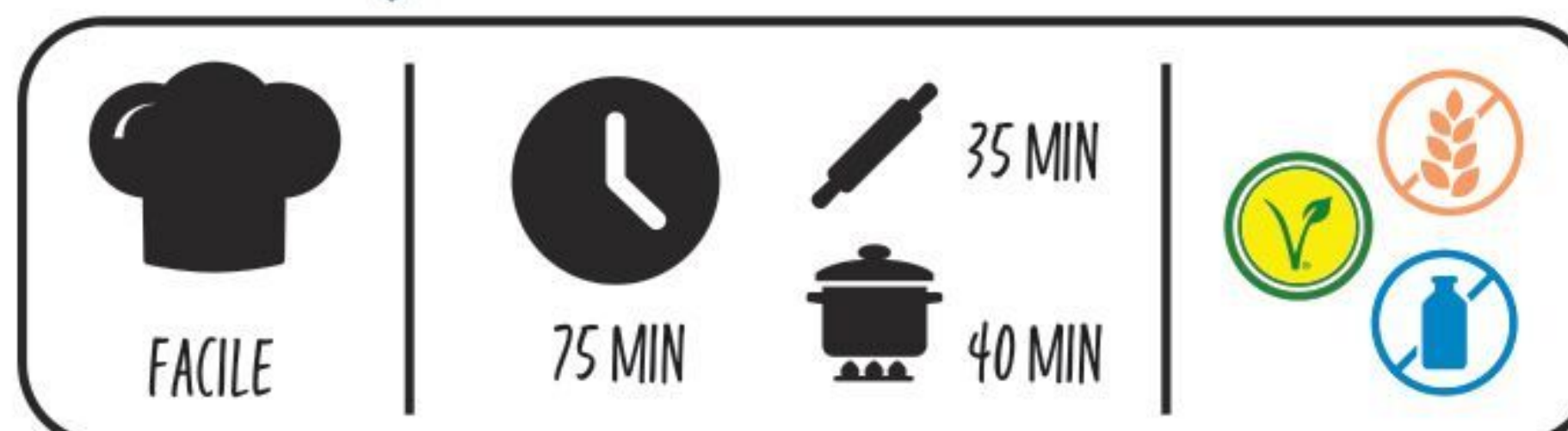
l'Italia in TAVOLA

La Sicilia

La cucina siciliana è ricca di preparazioni che contengono tracce e ingredienti provenienti da culture che hanno influenzato la storia della regione. Nei piatti tradizionali notiamo dei tratti della Grecia, dalla cucina araba e Ebraica. I prodotti tipici sono moltissimi e variano di città in città. Quella che vi proponiamo è una selezione di alcune tra le ricette più caratteristiche, scelte per la loro originalità.

Il nome deriva da "capone", che in dialetto siciliano indica lampuga, un pesce pregiato che è stato sostituito dai contadini con le melanzane, meno costose, ma pur sempre gustose

Caponata

FACILE | 75 MIN | 35 MIN | 40 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane **500 g** - cipolle **2** - sedano **1 gambo** - capperi dissalati **2 cucchiai** - olive verdi **70 g** - concentrato di pomodoro **50 g** - aceto di vino bianco **35 ml** - zucchero semolato **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - pepe - basilico fresco

Lavate e tagliate le melanzane a cubetti. Scaldate abbondante olio in una padella e fate friggere le melanzane fino a doratura, poi scolatele e lasciatele raffreddare.

Affettate sottilmente le cipolle e fatele rosolare in una padella con un filo d'olio, poi tenetele da parte. Pulite e tagliate in pezzetti i gambi di sedano poi sbollentateli per alcuni minuti; successivamente fateli rosolare con un filo d'olio.

Unite nella padella con il sedano, i capperi dissalati e le olive tagliate a rondelle e fate insaporire. Aggiungete il concentrato di pomodoro, lo zucchero, l'aceto e un goccio d'acqua. Infine, versate le melanzane e le cipolle e fate cuocere per un paio di minuti.

Regolate di sale e pepe, togliete dal fuoco la padella e unite le foglie di basilico fresco. Lasciate riposare la caponata e poi servitela.

Braciole
alla messinese

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

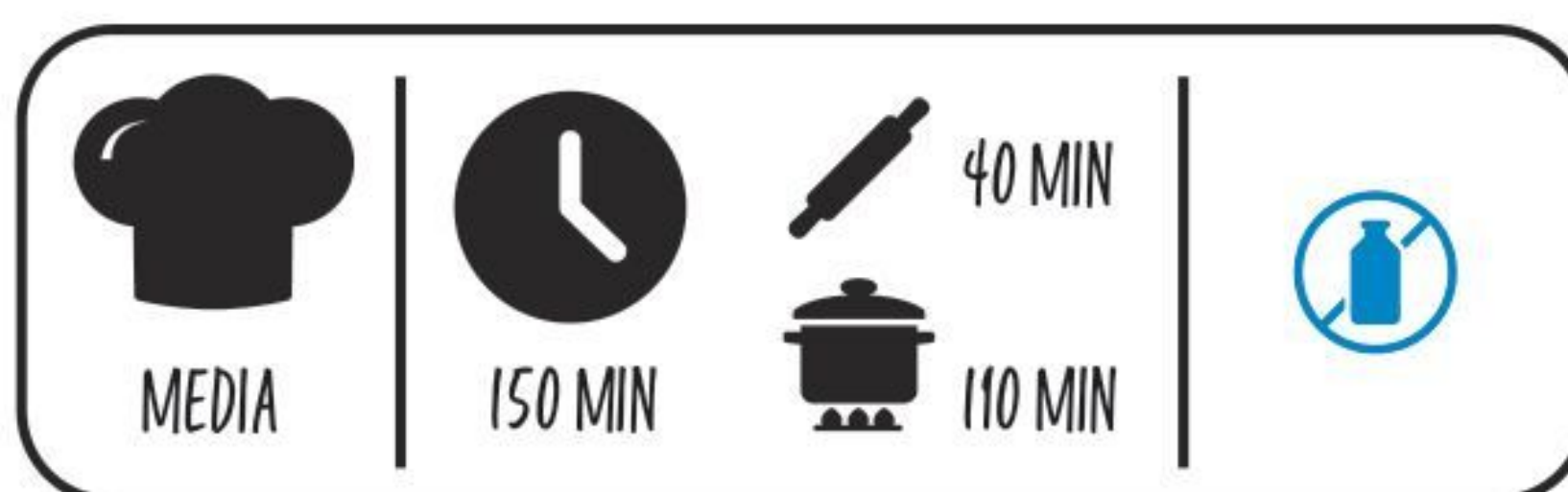
fettine di fesa di manzo **600 g** - provola dolce **130 g** - pecorino grattugiato **60 g** - pangrattato **150 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete in una terrina il pangrattato, il pecorino, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Date un giro di olio e amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido che lascerete insaporire per 30 minuti.

Tagliate la provola a dadini e tenetela da parte. Prendete le fettine di carne e passatele su entrambi i lati nel mix aromatizzato di pangrattato, facendolo aderire bene. Mettete al centro la provola a dadini e avvolgete ogni fettina di carne in modo da formare tanti involtini.

Passate nuovamente gli involtini nel pangrattato; infilzate gli involtini in uno spiedino e cuoceteli sulla brace o su una piastra da cucina fino a quando saranno teneri e dorati. Serviteli subito ben caldi.

Cous cous
alla trapanese

MEDIA | 150 MIN | 40 MIN | 110 MIN

ingredienti per 4 persone

semola per cous cous non precotto **270 g** - pesce da zuppa **650 g** - scampi **80 g** - vongole **100 g** - gallinella **130 g** - cipolle **2** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo - mandorle **100 g** - concentrato di pomodoro **35 g** - cannella **1 stecca** - alloro **3 foglie** - chiodo di garofano **1** - limone **1** - olio E.V.O. **100 ml** - sale

Tritate una cipolla con uno spicchio d'aglio, una manciata di prezzemolo, un filo d'olio e metà delle mandorle. Fate soffriggere per 5 minuti in una pentola.

Aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere per un paio di minuti. Unite il pesce da zuppa già pulito, coprite con l'acqua fredda e cuocete per circa 30 minuti. Filtrate il composto e conservate il brodo.

Cuocere per pochi minuti, 8-10 la gallinella, gli scampi e le vongole. Tritata una cipolla, il resto delle mandorle, 1 spicchio d'aglio e un filo d'olio e amalgamate con il cous cous. Cuocete il cous cous a bagnomaria, profumate l'acqua con i limoni, chiodi di garofano, cannella e alloro per almeno 70 minuti.

Ponete il cous cous in una ciotola, bagnatelo con il brodo di pesce, poco alla volta, fino a quando il liquido non verrà più assorbito. Lasciate riposare il cous cous per circa 2 ore. Servite il cous cous all'interno di una *tajine* di terracotta, completando la ricetta con i pesci scottati.

Il cous cous è arrivato in Sicilia durante il periodo della dominazione araba. È uno dei piatti tipici della regione, della zona di Trapani e San Vito Lo Capo

Spaghetti con le sarde

MEDIA | 85 MIN | 40 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone

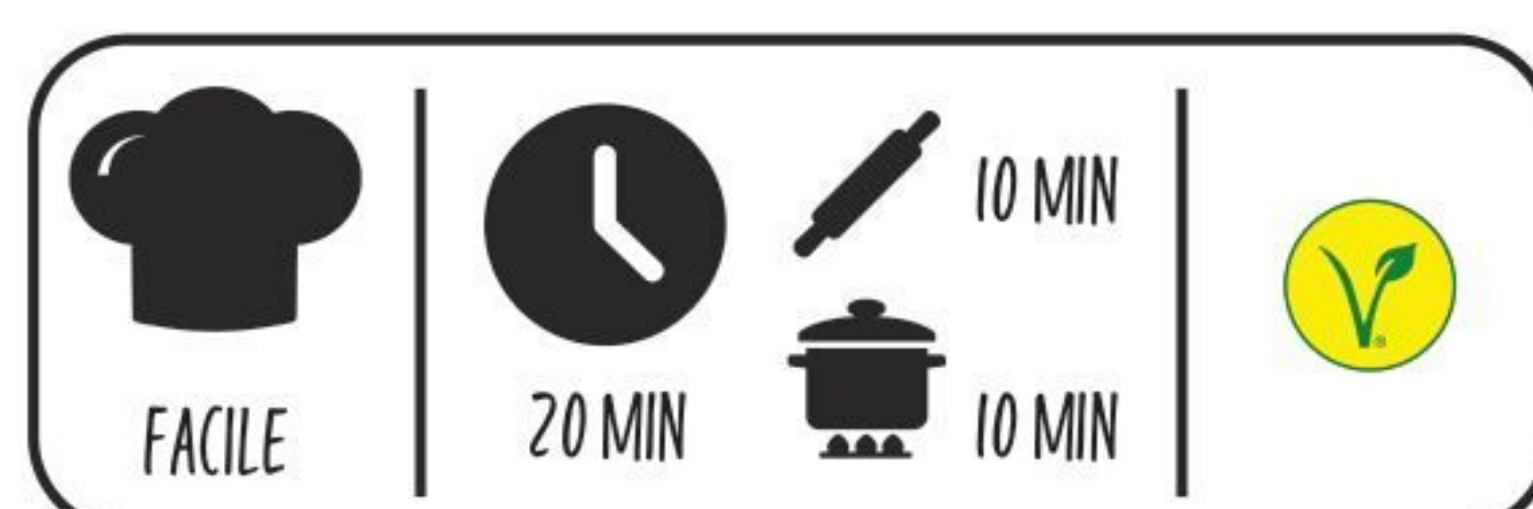
spaghetti **400 g** - sarde già pulite **200 g** - cipollotto fresco **100 g** - aglio **2 spicchi** - uva passa **25 g** - pinoli **20 g** - acciughe sott'olio **6 filetti** - olio E.V.O. - sale - finocchietto selvatico **130 g** - acqua **3 l** - zafferano **1 bustina** - pangrattato **150 g** - passata di pomodoro **30 g** - origano secco q.b. - prezzemolo q.b. - peperoncino secco q.b.

Pulite il finocchietto selvatico eliminando le parti più dure dei gambi, fatelo bollire per 5-10 minuti e poi scolatelo. Sciogliete lo zafferano in un bicchierino d'acqua, mescolando in modo che non restino i grumi. Unite nel boccale del mixer salsa di pomodoro, olio, origano, 1 spicchio d'aglio, peperoncino e prezzemolo. Frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, poi trasferitelo in una ciotola, aggiungete il pangrattato e mescolate.

Passate il composto al colino per eliminare eventuali liquidi in eccesso e trasferitelo poi in padella, salate, e tostate fino a quando diventerà asciutto e croccante. Lavate le sarde e tamponatele per asciugarle, poi tritatele grossolanamente. Affettate finemente il cipollotto e fatelo soffriggere con uno spicchio d'aglio, le acciughe e un filo d'olio.

Aggiungete il peperoncino, zafferano e i pinoli; unite l'uva passa e il finocchietto. Mescolate e aggiungete le sarde. Portate a bollore l'acqua di cottura del finocchietto, se necessario aggiungetene altra. Salate e cuocete gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione, dopodiché scolateli nel tegame con il condimento. Saltate la pasta e servite subito.

Bucatini con pesto alla trapanese

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

pasta lunga tipo bucatini **320 g** - basilico **50 g** - pomodori maturi **250 g** - mandorle pelate **50 g** - pecorino grattugiato **20 g** - aglio **1 spicchio** - sale - pepe nero

Ponete sul fuoco una pentola capiente piena d'acqua. Lavate i pomodori sotto l'acqua corrente e quando l'acqua prende bollore scottate i pomodori per un paio di minuti.

Scolate i pomodori con un mestolo forato e lasciateli raffreddare. Una volta raffreddati spellate i pomodori e poneteli in un mixer o in un mortaio. Aggiungete il basilico, le mandorle, l'aglio e frullate o pestate il tutto per un paio di minuti.

Unite il pecorino grattugiato e trasferite il composto in una ciotola. Aggiustate di sale e pepe, date un giro d'olio e mescolate bene. Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola. Cuocete gli spaghetti al dente, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta e conditela con il pesto.

ARANCINA O ARANCINO?
La prima (rotonda) è diffusa nella parte occidentale della Sicilia, mentre l'arancino (rotondo o a punta, forma che potrebbe essere ispirata dalla figura dell'Etna) nella parte orientale

Arancine
con ragù e piselli

MEDIA | 125 MIN | 45 MIN | 80 MIN

ingredienti per 12 pezzi

Per il riso: riso **500 g** - acqua **1,2 l** - burro **60 g** - sale **15 g** - zafferano **1 bustina**

Per il ragù: cipolla **1** - carota **1** - gambo di sedano **1** - foglie di alloro **2** - chiodi di garofano in polvere - macinato di suino **125 g** - macinato di bovino **125 g** - vino bianco bicchiere **½** - concentrato di pomodoro **20 g** - piselli surgelati **100 g** - sale - pepe nero - caciocavallo **100 g**

Per la pastella: farina 00 **200 g** - sale **1 pizzico** - acqua **300 ml**

Per la panatura e frittura: pangrattato q.b. - olio di semi q.b.

Lessate il riso in acqua bollente salata per circa 15 minuti, fino a quando l'acqua sarà completamente assorbita. Sciogliete lo zafferano con un goccio di acqua calda e unitelo al riso cotto. Unite anche il burro in pezzetti e mescolate. Rovesciate il riso condito in una teglia larga, stendetelo con una spatola e fatelo raffreddare.

Tritate finemente la cipolla, la carota e il gambo di sedano; poneteli in una casseruola con un filo d'olio. Versate la carne e fatela rosolare, poi versate il vino bianco, sfumate e lasciate evaporare completamente. Aggiungete l'alloro e la polvere di chiodi di garofano, i piselli e il concentrato di pomodoro sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida. Versate due bicchieri d'acqua, regolate di sale e di pepe e fate cuocere a fuoco lento per circa 60 minuti. Fate raffreddare il condimento, togliete le foglie di alloro e dopo unite il caciocavallo.

Mettete sul palmo della mano una manciata di riso e formate una palla, scavate dentro per formare un involucro in cui inserirete il ripieno. Chiudete l'arancina compattando bene, con le mani ben umide. Passate l'arancina nella pastella di acqua e farina e poi nel pangrattato. Scaldate l'olio di semi in un tegame e quando è ben caldo immergete le arancine, un paio alla volta, fino a quando sono dorate. Estraete le arancine con una schiumarola e ponetele su un piatto coperto di carta assorbente. Servite calde e filanti.

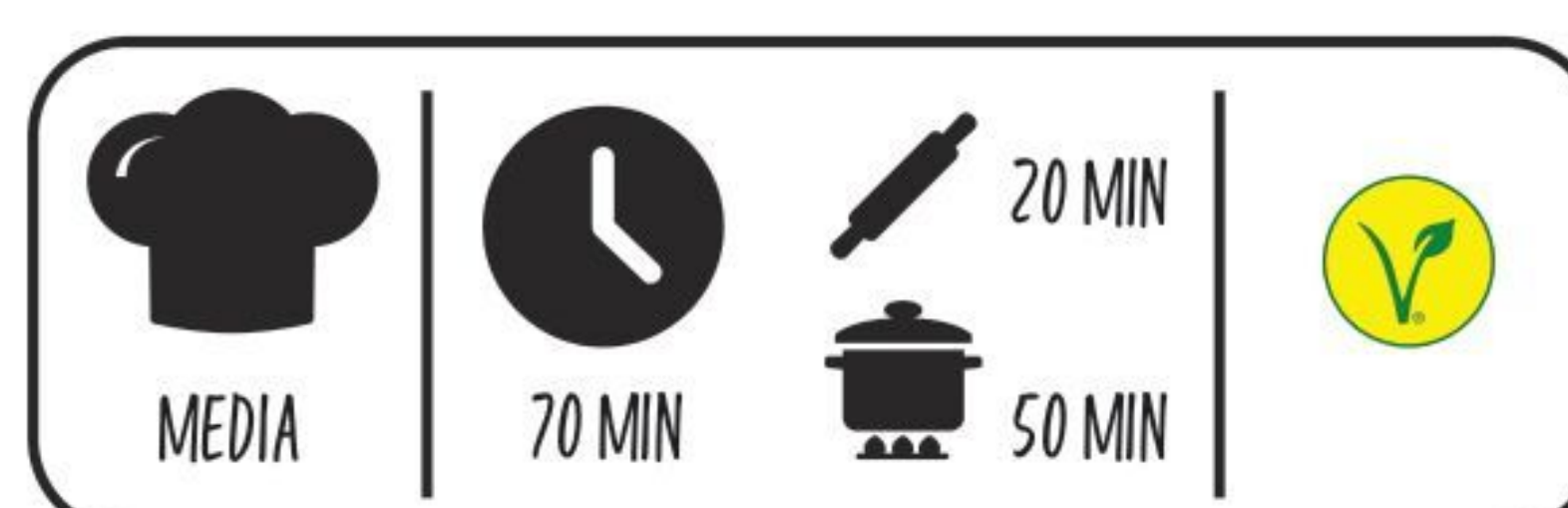
Pasta
alla "Norma"

MEDIA | 70 MIN | 20 MIN | 50 MIN

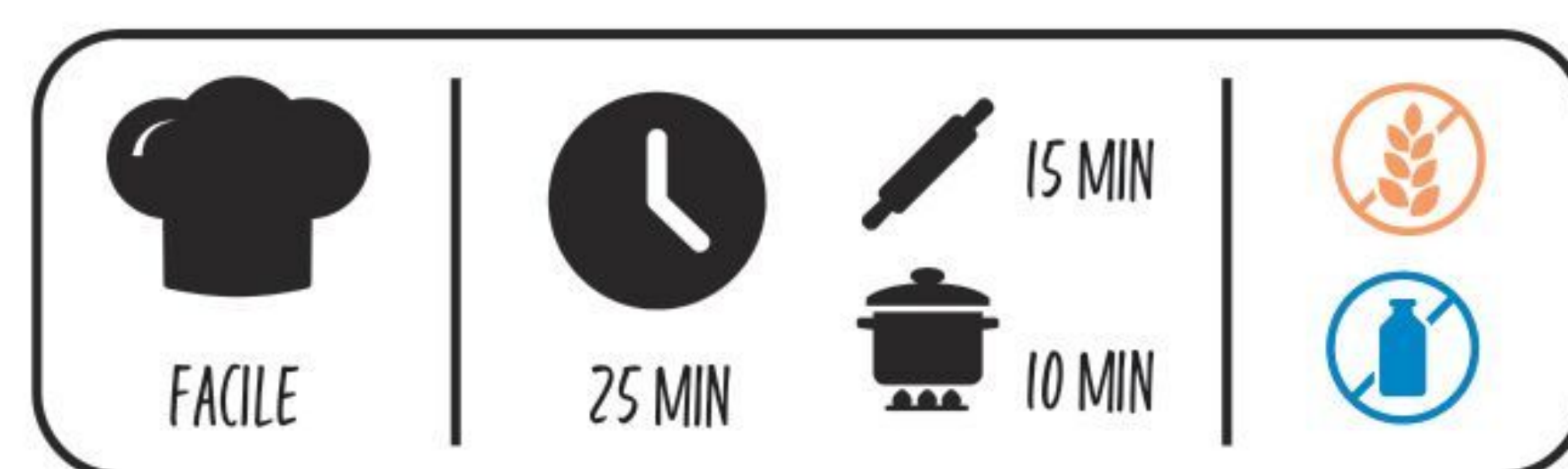
ingredienti per 4 persone

pasta di grano duro tipo maccheroni **320 g** - ricotta salata **200 g** - melanzane **500 g** - olio E.V.O. - aglio **2 spicchi** - pomodori pelati **650 g** - basilico fresco - sale fino

Prendete i pomodori pelati e tagliateli in pezzetti. Fate soffriggere gli spicchi d'aglio interi con un filo d'olio in una padella. Unite i pomodori e cuocete per 20 minuti a fuoco basso coprendo con il coperchio. Passate il sugo di pomodoro in un passaverdure per ottenere una polpa liscia. Trasferite la polpa in una padella e salate a piacere. Cuocete per 15 minuti fino a quando il composto non si sarà ristretto. Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola.

Lavate le melanzane e tagliatele a cubetti. Friggetele in abbondante olio e una volta dorate, scolatele e trasferitele su un foglio di carta assorbente. Cuocete la pasta al dente, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta nella padella con il sugo e aggiungete le foglie di basilico fresco. Amalgamate per far insaporire il tutto. Unite la ricotta salata grattugiata. Trasferite nei piatti da portata, condite con le melanzane fritte.

Pare che il nome della ricetta sia stato dato da Nino Martoglio, noto commediografo catanese, che davanti ad un piatto di pasta così condito esclamò: "Chista è 'na vera Norma!".

Pesce spada
alla siciliana

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

pesce spada a fette **600 g** - pomodorini **500 g** - olive nere denocciolate **85 g** - olio E.V.O. **50 ml** - spicchio d'aglio **1** - pinoli **15 g** - origano q.b. - sale - pepe nero -prezzemolo q.b.

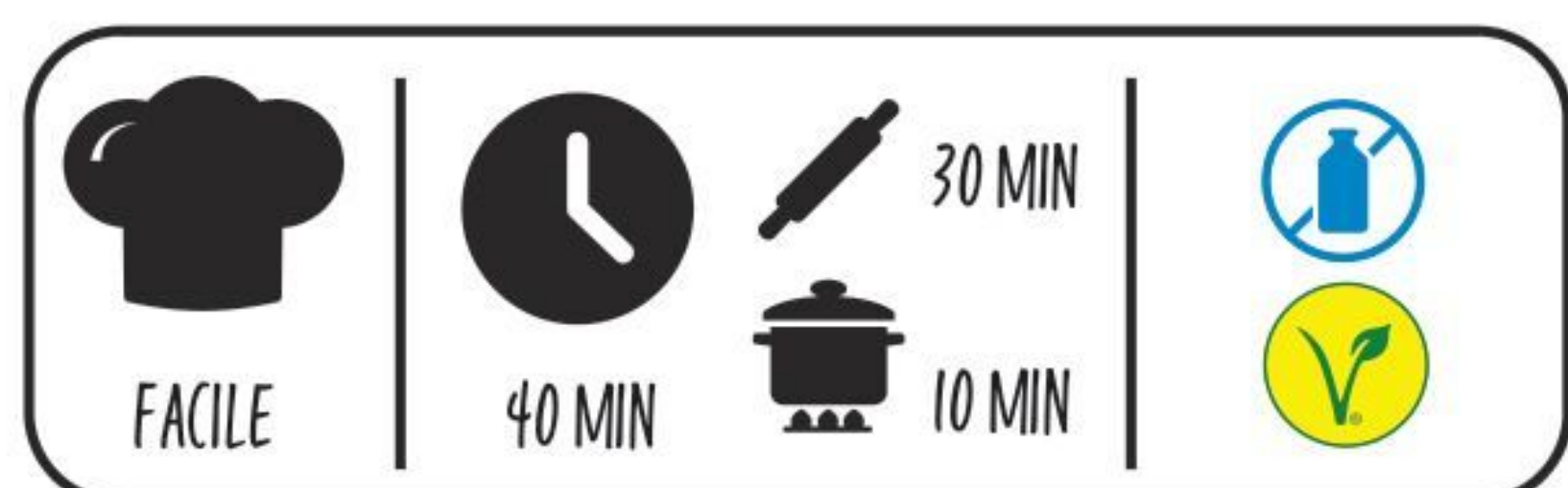
Sciacquate i pomodorini e tagliateli a metà. Versate un filo d'olio in una padella e fate insaporire lo spicchio d'aglio intero schiacciato.

Aggiungete i pomodorini, un pizzico di sale e l'origano, fate cuocere per 10 minuti. Tagliate le olive a rondelle e ponetele nella padella. Eliminate lo spicchio d'aglio, adagiate il pesce spada, lasciatelo cuocere per un paio di minuti su un lato. Rigirate dall'altro lato, coprite con il coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti.

Regolate di sale e di pepe. Fate tostare i pinoli in una padella pulita e teneteli da parte. Sistemate il pesce spada nei piatti da portata, condite con il sughetto di cottura e i pinoli.

Pasta
di mandorle

FACILE | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

Pasticcini di mandorle, che possono essere realizzati in varie forme: a Messina sono piccole, a Catania a forma di S, a Bronte si può trovare la variante al pistacchio, nella zona dell'Etna quella alle nocciole. Vengono decorati con mandorle, ciliegie o altra frutta candita

ingredienti per circa 20 dolcetti

mandorle pelate **200 g** - zucchero semolato **170 g** - miele millefiori **25 g** - albumi **2** - scorza grattugiata di limone bio **1** - zucchero a velo q.b. - mandorle intere o canditi q.b.

Mettete le mandorle e lo zucchero in un robot da cucina e tritate fino a quando il composto risulterà farinoso.

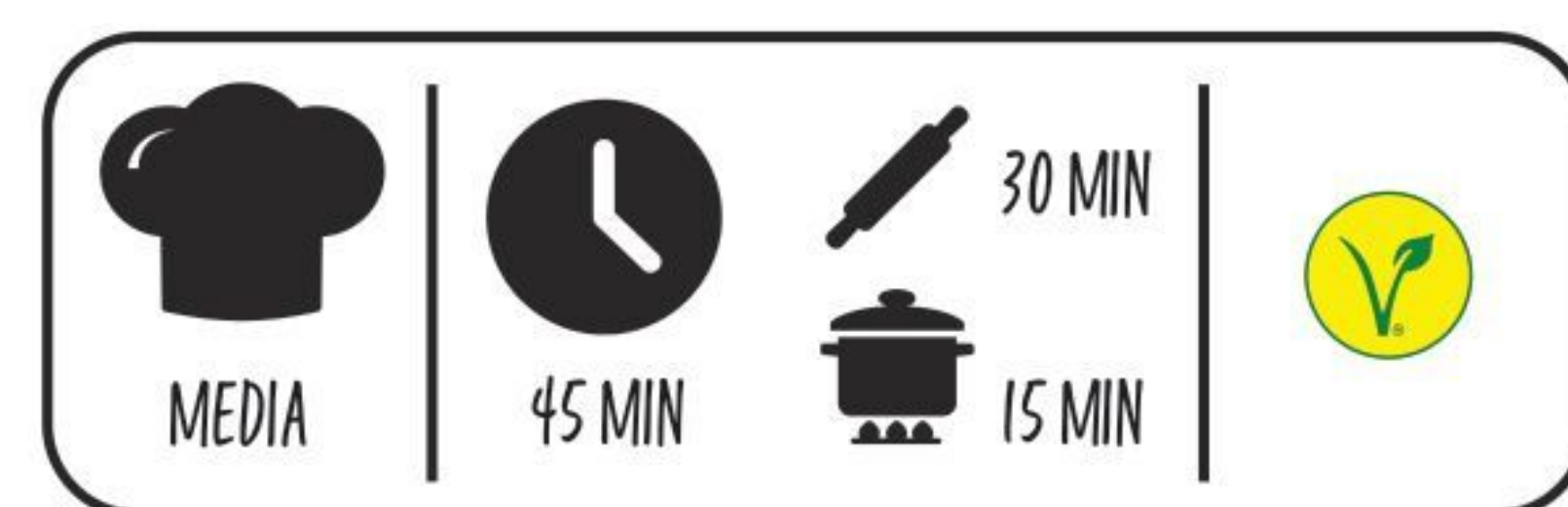
Aggiungete gli albumi, il miele e la scorza di limone grattugiata e frullate per un paio di minuti, finché non avrete ottenuto un composto omogeneo e sodo.

Formate le paste con la *sac à poche* oppure semplicemente con le mani inumidite realizzate delle palline. Passate le palline nello zucchero a velo e disponetele su una teglia rivestita di carta forno. Infilate su ogni pasticcino una mandorla, una ciliegia candita o altra frutta candita.

Ponete la teglia in frigorifero per una notte intera. Preriscaldate il forno a 200°C, modalità ventilato, cuocete per 10 minuti circa. Sfornate le paste di mandorle, fatele raffreddare completamente e cospargetele di zucchero a velo.

Pare che il nome di questi biscotti farciti derivi dalla forma del cappello dei marinai genovesi, in quanto i commerci tra Trapani e Genova, un tempo, erano molto intensi

Le genovesi di Erice

MEDIA · 45 MIN · 30 MIN · 15 MIN

ingredienti per 15 biscotti

Per la frolla: farina 00 **250 g** - zucchero semolato **110 g** - burro **100 g** - tuorli **2** - sale - cucchiai di acqua fredda **3**

Per la crema: tuorlo **1** - zucchero semolato **70 g** - latte intero **250 ml** - amido di mais **20 g** - scorza di limone **½**

Per guarnire: zucchero a velo q.b.

Mescolate la farina con un pizzico di sale, lo zucchero e il burro morbido a tocchetti. Unite i tuorli, uno alla volta, e l'acqua fredda. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

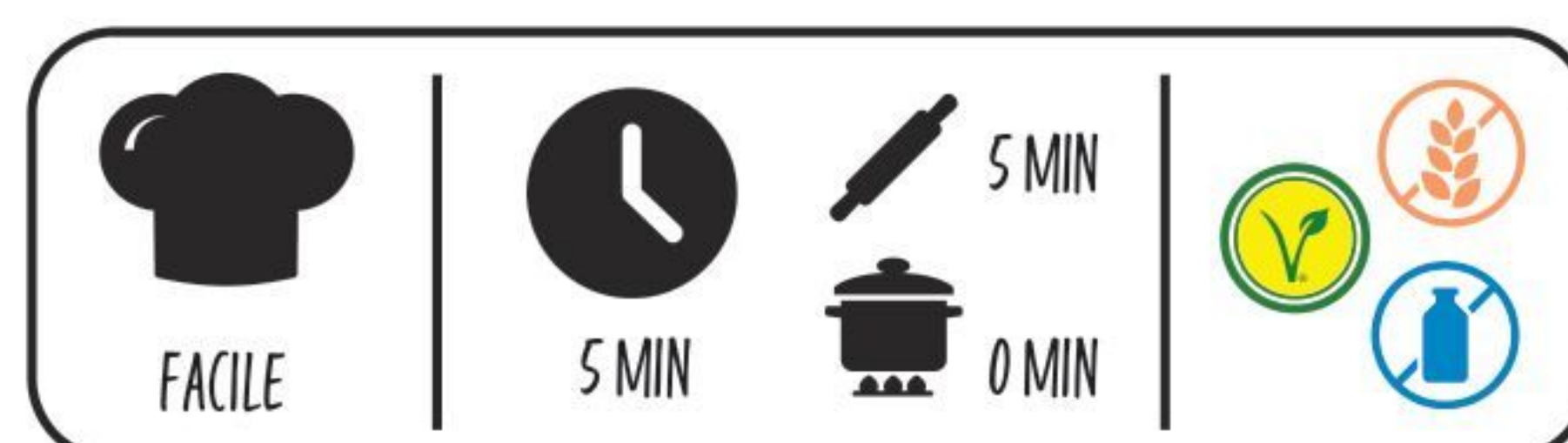
Avvolgete la pasta ottenuta nella pellicola alimentate e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Per preparare la crema:
Scaldate il latte con la buccia di mezzo limone. Sbattete il tuorlo con lo zucchero e l'amido di mais prima sciolto in 2 dita di latte. Versate il latte caldo sul composto di uova e amalgamate con una frusta. Trasferite il pentolino sul fuoco e portatelo a ebollizione. Lasciate cuocere, mescolando continuamente fino a quando la crema risulterà densa e liscia. Trasferite la crema in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare a contatto e lasciatela raffreddare completamente.

Dividete la pasta frolla in palline, stendete ognuna di loro per un diametro di 12 cm e a uno spessore di circa 5 mm. Ricavate dei dischi e con l'aiuto di un cucchiaio, aggiungete la crema al centro di ogni disco di pasta frolla. Spennellate i bordi con l'uovo sbattuto e coprite con un altro disco di pasta frolla, facendo una leggera pressione con le dita per far aderire bene i bordi.

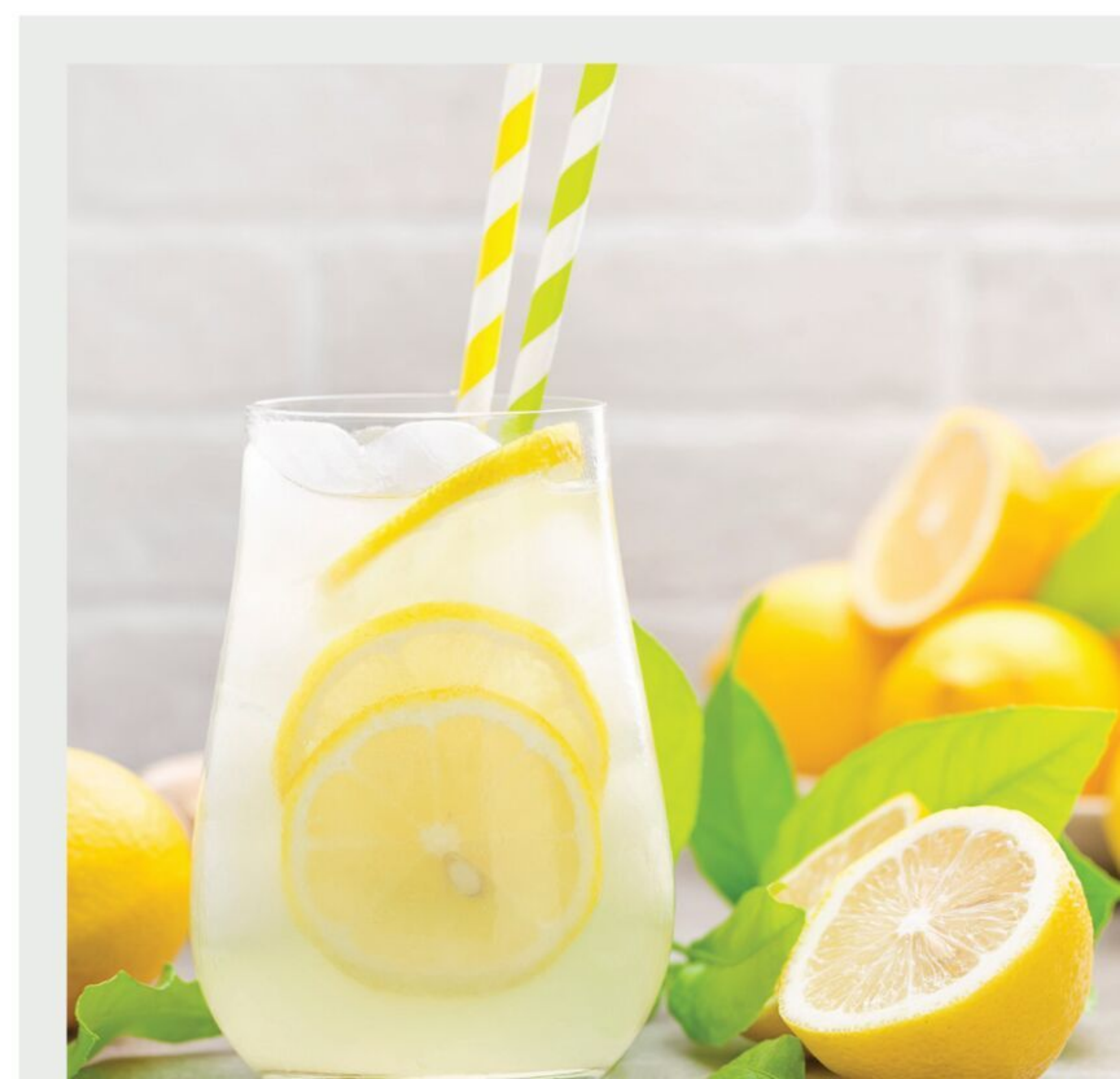
Riponete i dolcetti su una teglia ricoperta con carta forno e lasciateli riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 15 minuti, fino a doratura. Lasciate raffreddare le genovesi, poi trasferitele su un vassoio e cospargetele con lo zucchero a velo prima di servirle.

Seltz limone e sale

FACILE · 5 MIN · 5 MIN · 0 MIN

ingredienti per 4 persone

succo di limone **8** - acqua gassata fredda **1,6 l** - sale marino q.b.

Spremete il succo dei limoni nei bicchieri. Aggiungete l'acqua, e un pizzico di sale per ogni bicchiere.

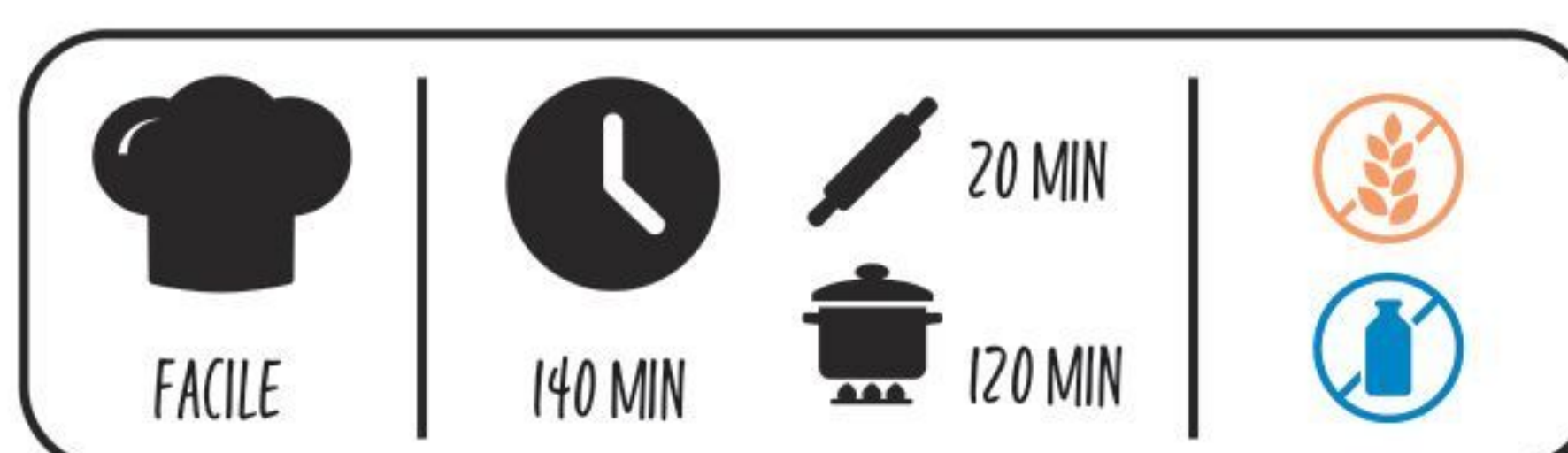
Mescolate e gustate subito, fresca e dissetante.

3 cotture

Filetto di maiale

È il taglio di carne più pregiato ottenuto dal suino. Dalla consistenza morbida e il gusto delicato, ha un buon profilo nutrizionale e, rispetto agli altri muscoli dell'animale, un'ottima digeribilità. Fonte di proteine, vitamine e minerali specifici. Si presta ad essere cotto arrosto, al forno o alla griglia, al naturale o in crosta, in padella o fritto. Vi proponiamo tre versioni gustosissime e facili da preparare

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

Filetto di maiale al mirto
COTTO A BASSA TEMPERATURA

FACILE | 140 MIN | 20 MIN | 120 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di maiale **600 g** - mirto rametti **20 g** - mirto liquore **100 ml** - zucchero di canna **40 g** - sale - pepe - olio E.V.O.
OCCORRENTE: sacchetto sottovuoto per alimenti e roner

Pulite il filetto di maiale dalle parti grasse, cospargetelo uniformemente di sale e pepe macinato fresco e sigillatelo in un sacchetto sottovuoto con i rametti di mirto.
Preparate un contenitore di acqua e con l'aiuto di un roner portatela alla temperatura di 62°C, immergete il sacchetto con il filetto e cuocete a temperatura costante per 2 ore.
Lasciate raffreddate la carne a cottura ultimata tenendola nel sacchetto sigillato in acqua fredda e ghiaccio, trascorsi 15 minuti aprite la confezione salvando il succo contenuto.
Unite in un pentolino 100 ml di succo della carne, il liquore al mirto e lo zucchero di canna, e cuocete a fuoco medio.
Fate addensare gli ingredienti per ottenere la salsa di accompagnamento del filetto.
Rosolate il filetto in una pentola antiaderente con un filo d'olio per 2 minuti per lato, tagliatelo a fette molto alte e servite con la salsa calda.

Filetto di maiale al balsamico IN PADELLA

FACILE - 50 MIN - 20 MIN - 30 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di maiale **8 fette** (di 2 cm di spessore) - burro chiarificato **70 g** - aceto balsamico **100 ml** - vino bianco **150 ml** - carota **1** - scalogno **1** - nocciole **20 g** - farina 00 **30 g** - salvia **16 foglie** - alloro **4 foglie** - sale - pepe

Salate e infarinate le fette di filetto di maiale. Tritate lo scalogno e tagliate a rondelle sottili la carota pulita.
Scaldate il burro chiarificato in una padella e soffriggete lo scalogno, aggiungete poi la carne e rosolatela 3 minuti per lato.
Aggiungete il vino e le carote e fate sfumare per un paio di minuti. Togliete dal fuoco la carne e mettetela da parte, nel frattempo aggiungete nella padella l'aceto balsamico, la salvia e l'alloro e fate addensare il sugo a fuoco medio, aggiustatelo di sale e pepe.
Rimettete le fette di filetto in padella, fatele amalgamare alla salsa a fuoco basso per 5 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua se il sughetto si addensa troppo, e servite cospargendo la carne con le nocciole spezzettate grossolanamente.

Filetto di maiale con bacon e crema di peperoni rossi SULLA PIASTRA

FACILE - 35 MIN + 30 MIN DI MARINATURA - 20 MIN - 15 MIN

ingredienti per 4 persone

fette di filetto di maiale **8** (di circa 2 cm di spessore) - peperoni rossi **300 g** - pancetta affumicata **16 fette** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - timo **5 g** - succo di limone **10 ml** - senape **10 g** - sale - pepe - olio E.V.O.

Preparate la marinatura mescolando olio, succo di limone, senape e pepe; lasciate poi riposare nell'intingolo la carne per 30 minuti in frigorifero. Pulite e tagliate a filetti i peperoni, cuoceteli sulla piastra tenendo la parte con la pelle rivolta verso il basso, quando sarà ben annerita, e quindi più facile da togliere, rimuoveteli dalla piastra ed eliminate la pelle.
Tamponate i peperoni con carta assorbente, trasferìteli nel boccale di un mixer a immersione e frullate per ottenere una crema densa, aggiustate di sale e pepe, aggiungete qualche fogliolina di timo fresco e il Parmigiano Reggiano.
Togliete dal frigorifero la carne e asciugatela dal liquido di marinatura con carta assorbente. Salate i filetti da entrambi i lati, avvolgeteli nel bacon e cuoceteli per 5 minuti per lato sulla piastra ben calda.
Utilizzate un termometro da cucina per controllare che i filetti siano cotti, la temperatura ottimale è 65°C al cuore. Servite i filetti avvolti nel bacon croccante sulla crema di peperoni calda.

MAXIMILIAN I DI CANTINA DI SOAVE

sempre più frizzante

Un ritorno alle origini con uno sguardo rivolto al futuro. È il concept che racchiude il rebranding della linea Maximilian I di Cantina di Soave, tra le principali e più qualificate realtà del panorama enologico italiano e internazionale. La bottiglia ricorda la prima utilizzata nel 1977, pesante e prestigiosa, proposta in bianco e in verde a seconda delle referenze; lo storico logo è più iconico ed elegante, grazie al bianco e nero; l'etichetta è realizzata in carta Fasson Rustique FSC, resistente e rispettosa dell'ambiente e infine la gabbietta e il tappo sono brandizzati Maximilian I, per una massima cura dei dettagli. Ciò che resta invariato sono i colori sgargianti, che da sempre contraddistinguono gli spumanti Maximilian I e naturalmente la garanzia di una filiera sicura e controllata, dal vigneto al prodotto finito. Alla bottiglia più celebre, il Muller Thurgau Durello, e alla prima proposta, il Blanc de Blancs, si aggiungono il Processo Doc e il Prosecco Rosè Millesimato Doc, due tipicità del territorio Veneto che completano la gamma Maximilian I, composta ora da sette referenze.

www.maximilianspumante.it

MAXIMILIAN I
MÜLLER THURGAU
DURELLO
BRUT

MINI SPIEDINI MARTINI

pronti da cuocere, appetitosi e saporiti

Stuzzicanti e versatili, i Mini Spiedini Martini sono un ottimo prodotto ready to cook. Proposti in due versioni, con carne di pollo, leggeri e gustosi, e con carne di suino, appetitosi e saporiti. Elegantemente mini per una cottura più uniforme e veloce sono perfetti sulla griglia, ottimi in padella, al forno e squisiti come antipasto o come secondo veloce. Abbinati a un contorno leggero sono amici anche chi è attento all'alimentazione.

www.martinialimentare.com

PANBISCOTTO FERRARESE BISCOPAN

Il croccante e leggero sostituto del pane

Rispettando l'antica tradizione del panbiscotto che nasceva dalla necessità di conservare il pane per lungo tempo, il PanBiscotto stile Ferrarese di Biscopan è un prodotto dal vero sapore artigianale, ingredienti naturali e genuini che ne garantiscono la bontà. Dalla tipica forma del pane ferrarese è molto facile da digerire; la lunga lievitazione naturale e la cottura al forno permettono infine di ottenere un prodotto semplice e buono, proprio come i sapori di una volta. PanBiscotto stile Ferrarese Biscopan è disponibile nella nuova versione con farina integrale, ad alto contenuto di fibre e fonte di proteine, in versione classica con olio di oliva e in versione a basso contenuti di grassi.

www.biscopan.it

POMUP, BUONO
naturalmente

Rosso intenso, croccante, dolce e succoso, Pomup, è il pomodoro *semi-dried* **vanto e orgoglio delle terre di Sicilia,** prodotto dalla famiglia Amore, in provincia di Catania, in un territorio collinare baciato dal sole. **Raccolto e trasformato in modo naturale e sostenibile,** lavorato in meno di 48 ore, non pastorizzato, giunge in tavola sempre fresco e, condito solo con olio, origano e aglio, riesce a dare quel tocco in più ad antipasti, primi e Secondi.

www.pomupsicilia.it

POMUP
Buoni, naturalmente.
Il pomodoro semi - dried
www.pomupsicilia.it

RIGGI, IL GUSTO
dei grani siciliani

RIGGI
Dal 1955

Paste, farine, miscele, semole, biscotti, birre artigianali: **tutti i prodotti a marchio Molini Riggi sono 100% naturali,** alcuni anche biologici e gluten free, e sono caratterizzati da un colore intenso e interessanti note aromatiche che li rendono insuperabili per sapore e caratteristiche nutrizionali. **Un'ampia gamma di prodotti per riscoprire i sapori della più autentica storia siciliana in modo davvero delizioso.**

www.moliniriggi.it

OLIO BONO,
siciliano per definizione

L'olio BONO Val di Mazara DOP, siciliano per definizione, rappresenta una delle grandi eccellenze del nostro territorio. Al palato è equilibrato, e il suo carattere ben si sposa con quello della Regina Galerana, paladino dell'opera dei pupi, che lo rappresenta in etichetta.

www.bonolio.it

BONO
OLIO DAL 1934
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
Val di Mazara
DOP | Regione Sicilia
100% ITALIANO
500 ml℮

artebianca
dal 1968

SOLO CON OLIO DI OLIVA

Croccante panatura IN FIOCCHI

Crock Crock

PRODOTTO IN ITALIA

L'immagine ha il solo scopo di presentare il prodotto / Serving suggestion

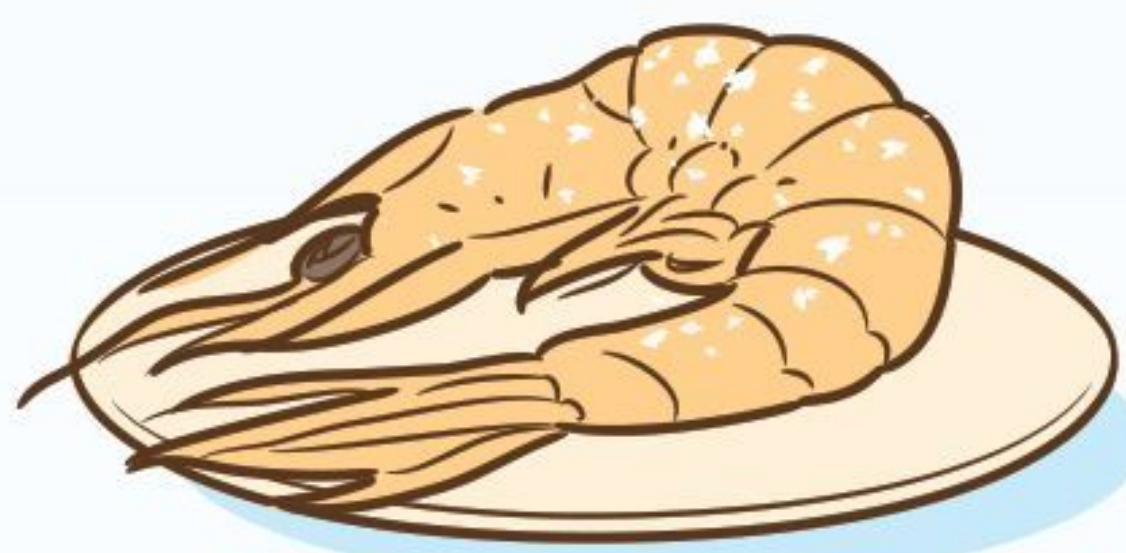
Croccante panatura IN FIOCCHI

La Panatura Croccante ArteBianca grazie ai **fiocchi** di pane di **grandi** dimensioni è ideale per preparare **fritture** croccanti, voluminosi **ripieni**, **croccanti** insalate, e per ogni tua fantasia.

SOLO CON OLIO DI OLIVA

INQUADRA CON IL TUO CELLULARE E SCOPRI COME USARE I FIOCCHI

Con i fiocchi puoi preparare infinite e fantasiose ricette

Fritture di pesce

Polpette gustose

Croccanti insalate

Farciture e ripieni

MENU A 15 EURO +gusto -spesa

ANTIPASTI, PRIMI E CONTORNI IDEALI PER UNA DIETA ESTIVA. IL PECCATO DI GOLA, INVECE, È UN GUSTOSO E VELOCE DOLCE AL CUCCHIAIO

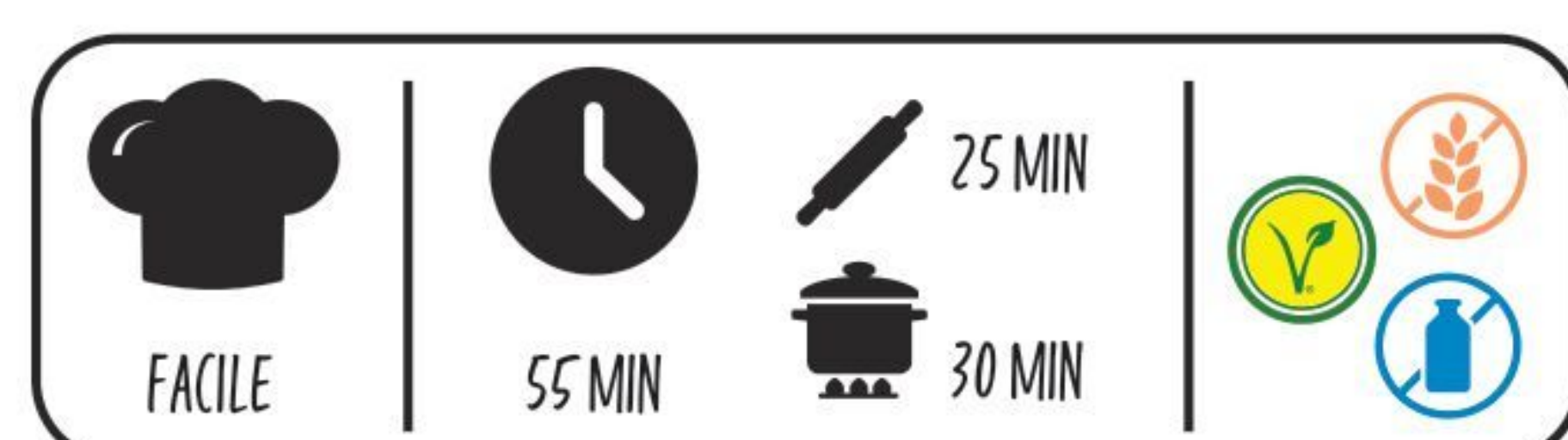
Insalata pantesca

FACILE - 55 MIN - 25 MIN - 30 MIN

€ 4,00

ingredienti per 4 persone

patate **5** - pomodori pachino **250 g** - cipolla rossa di Tropea **1** - capperi di Pantelleria dissalati **1 cucchiaio** - olive nere **30 g** - basilico **q.b.** - origano **q.b.** - aceto di vino rosso **½ bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate le patate e lessatele in una pentola con acqua bollente per circa 30 minuti. Scolate le patate e lasciatele raffreddare. Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà e versateli in un'insalatiera. Mondate e affettate grossolanamente la cipolla. Denocciolate le olive. Sciacquate e tagliuzzate il basilico.
Versate la cipolla affettata, le olive denocciolate e il basilico nell'insalatiera con i pomodorini. Aggiungete i capperi dissalati, una spolverata di origano, regolate di sale e di pepe e date un giro d'olio. Mescolate delicatamente per amalgamare gli ingredienti.
Pelate le patate, tagliatele in tocchetti e versatele nell'insalatiera con il resto degli ingredienti. Salate leggermente, date un altro giro d'olio e condite infine con l'aceto. Mescolate dal basso verso l'alto per insaporire e poi servite.

Bruschetta con fichi, robiola, prosciutto crudo e noci

FACILE - 25 MIN - 20 MIN - 5 MIN

ingredienti per 4 persone

pane di grano duro **8 fette** - prosciutto crudo di Parma **8 fette** - fico **3** - robiola **250 g** - noci **3** - miele di acacia **q.b.** - sale - pepe

Tagliate le fette di pane e fatele tostare in forno a 180°C per circa 5 minuti. Sfornate le fette di pane e lasciatele raffreddare. Versate la robiola in una ciotola e lavoratela con un cucchiaio per ammorbidirla. Sgusciate le noci e tritatele grossolanamente. Sciacquate bene i fichi e riduceteli in fette.
Distribuite la robiola sulla fetta di pane. Versate mezzo cucchiaino di miele di acacia sullo strato di robiola. Adagiate la fetta di prosciutto crudo sullo strato di robiola e miele e, infine, aggiungete le fette di fico e i gherigli di noci. Salate e pepate leggermente. Ripetete il procedimento per le altre fette e poi servite in tavola le bruschette con fichi, robiola, prosciutto crudo e noci.

€ 5,00

€ 4,00

Spaghetti
con i pomodori secchi

FACILE | 27 MIN | 15 MIN | 12 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta lunga tipo spaghetti **320 g** - pomodori secchi **250 g** - pinoli **50 g** - mandorle pelate **50 g** - Parmigiano Reggiano **50 g** - aglio **1 spicchio** - basilico **10 foglie** - maggiorana **5/6 foglie** - olio E.V.O. - sale - pepe nero in grani

Fate tostare i pinoli e le mandorle in una padella antiaderente con un filo d'olio per qualche minuto. Spegnete il fuoco, prelevate le mandorle e i pinoli e fateli raffreddare.
Versate i pomodori secchi nel mixer, unite lo spicchio d'aglio, il pepe nero in grani, le foglie di basilico e quelle di maggiorana e versate infine un filo d'olio. Azionate il mixer continuando a versare l'olio a filo. Aggiungete i pinoli e le mandorle, una spolverata di Parmigiano Reggiano, salate e continuate a lavorare con il mixer fino a ottenere una crema densa e omogenea, aggiungendo se necessario altro olio.
Trasferite il composto in una pentola capiente dai bordi non troppo bassi. Portate a bollore l'acqua in una pentola. Tuffatevi gli spaghetti e fateli cuocere al dente. Prelevate un po' di acqua di cottura e tenetela da parte. Scolate gli spaghetti e versateli nella padella col condimento, aggiungete poca acqua di cottura e fate mantecare a fiamma moderata per 2 minuti scarsi.
Spegnete il fuoco, versate un filo d'olio a crudo, decorate con mandorle e basilico e servite caldi in tavola gli spaghetti.

la variante:
Al posto dei pomodori secchi, potete utilizzare pomodori ramati e ricotta oppure pomodori freschi e pecorino da abbinare a basilico e pinoli.

Crema
al caffè

FACILE | 15 MIN + 10 MIN RIPOSO IN FRIGORIFERO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone
caffè espresso (moka) **3 tazzine** - panna fresca liquida **250 ml** - zucchero a velo **40 g** - zucchero **1 cucchiaino**

Preparate una moka per 3 tazzine di caffè. Una volta pronto, zuccherate leggermente il caffè e fatelo raffreddare. Rovesciate il caffè in un bicchiere con ghiaccio e mescolate per renderlo ancora più freddo. Tirate via il ghiaccio dal bicchiere e ponete il caffè in frigorifero per qualche minuto.
Prelevate la panna dal frigorifero (dovrà essere fredda) e versatela in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero a velo e montate con una frusta elettrica per qualche minuto fino a ottenere una crema densa. Prelevate il caffè dal frigorifero e versatelo nella ciotola con la panna continuando a montare con la frusta elettrica fino a ottenere una crema omogenea.

€ 2,00

Cotto e <mangiato>

L'angolo della salute

Mangiar bene e vivere meglio!

Tempo libero, sole, relax… per molti le valigie estive sono un ricordo ormai accantonato che lascia spazio a giornate nuovamente programmate.
Avete la "sindrome da rientro"? Gli americani la chiamano *holiday blues* e i sintomi, di natura psicofisica, colpiscono a vacanza conclusa, perdurano solitamente da pochi giorni a diverse settimane.
Avete accumulato in ferie qualche chilo di troppo in seguito a eccessi alimentari? Soffrite di gonfiore addominale o acidità di stomaco per un'alimentazione disordinata?
È tempo di "rimettersi in pista" e riprendere un corretto equilibrio nutrizionale!
Rispettate innanzitutto i pasti della giornata. Introducete inoltre adeguate quantità di verdure di stagione che favoriscono la pulizia dell'intestino e aumentano il senso di sazietà, mentre agli spuntini preferite la frutta.
Evitate i cibi piccanti che potrebbero irritare le mucose intestinali o dare acidità di stomaco, riducete il consumo di affettati a una sola volta alla settimana, evitate le fritture, piatti troppo conditi ed elaborati.
Tra i formaggi scegliete quelli freschi che sono generalmente meno calorici e a ridotto contenuto in grassi, arricchite di sapore i menù con erbe aromatiche e riducete il consumo del sale.
Per rafforzare la flora batterica intestinale favorite l'assunzione giornaliera di "yogurt" vegetale, che risulta anche privo di colesterolo.
Consumate inoltre cereali integrali preferibilmente da agricoltura biologica; il seme integro presenta sostanze nutritive che rafforzano il sistema immunitario e nervoso.
Evitate le carni rosse, da sostituire con il pesce o meglio con i legumi nei quali trovate sostanze antiossidanti e protettive. Controllate anche l'utilizzo di bibite gassate zuccherine e fate attenzione alle bevande nervine (tè e caffè).
Garantite invece l'assunzione di almeno un litro e mezzo di acqua naturale; fornisce zero calorie e favorisce la diuresi!
Continuate inoltre a fare movimento: promuove la formazione di endorfine, sostanze euforizzanti e antidepressive prodotte dal nostro cervello, tonifica l'organismo e brucia le calorie in eccesso!

Grano saraceno con ragù di fagioli

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

grano saraceno **2 bicchieri**
passata di pomodoro **500 g**
fagioli borlotti già cotti **500 g**
cipolla piccola **1**
peperoncino e pepe q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O. **2 cucchiai**
sale

Ponete il grano saraceno in una pentola con il doppio del volume d'acqua, portate a ebollizione, aggiungete un pizzico di sale, coprite con il coperchio e spegnete il fuoco: sarà pronto dopo circa 15 minuti e quando avrà assorbito tutta l'acqua.

Frullate la metà dei fagioli borlotti aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua. In una pentola mettete l'olio, fate insaporire la cipolla finemente affettata, aggiungete la passata di pomodoro, il peperoncino, il pepe e un pizzico di sale. Incorporate la purea e aggiungete i restanti fagioli interi e cuocete con un recipiente coperto per circa 15 minuti.

Servite il grano saraceno con il ragù di fagioli ottenuto, un trito di prezzemolo fresco e un filo d'olio extravergine di oliva.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

COLTO e mangiato

Radicchio

Ortaggio a foglia di color rosso-violaceo, verde o variegato, dalle svariate forme: a cespo o a palla e dal sapore amarognolo. Versatile in cucina, viene impiegato in molteplici preparazioni dai primi piatti, ai secondi, passando per i contorni e può essere gustato sia cotto che crudo. Vi proponiamo 12 ricette per gustare al meglio le varietà di stagione a settembre

BENEFICI E PROPRIETÀ

- COMPOSTO PER LA MAGGIOR PARTE DA ACQUA E FIBRE;
- RICCO DI VITAMINE COME LA C, K E DEL GRUPPO B;
- CONTIENE BUONE QUANTITÀ DI POTASSIO, FERRO, CALCIO MAGNESIO;
- HA PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI; UTILE CONTRO PSORIASI E IL DIABETE DI TIPO 2;
- COMBATTE LA STITICHEZZA E LA CATTIVA DIGESTIONE;

Risotto al radicchio

FACILE | 35 MIN | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

brodo vegetale **1 l**
riso Carnaroli **320 g**
radicchio di Chioggia **350 g**
burro **60 g**
vino bianco secco **100 ml**
Grana Padano **40 g**
scalogno **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Sfogliate il radicchio, poi lavate le foglie sotto l'acqua corrente e tagliatele a listarelle.

Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio.
Tostate il riso nella padella, unite il radicchio, versate il vino bianco e lasciatelo evaporare.
Continuate a cuocere il riso in padella aggiungendo un mestolo di brodo caldo ogni volta che quello precedente viene assorbito. Dopo circa 15 minuti, a cottura completata regolate di sale e pepe.
Mantecate il risotto a fuoco spento con il burro e il Grana Padano. Servite subito nei piatti da portata, ancora caldo e cremoso.

Le varietà di radicchio precoce

- **Radicchio Rosso di Treviso IG** (da settembre a novembre) cespo e dalla forma allungata, colore rosso intenso e con una nervatura centrale. Croccante e dal sapore leggermente amarognolo.
- **Radicchio di Verona IGP**, cespo, ovale e allungato; chiamato "l'oro rosso della Bassa" ha un sapore amarognolo.
- Radicchio di Chioggia IGP, cespo e tondo, dal colore meno intenso ma dal classico sapore amarognolo.

Barchette di radicchio

con tacchino macinato e guacamole

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

foglie di radicchio di Verona **12**
macinato di tacchino **350 g**
uovo **2**
timo
rosmarino
origano
Parmigiano Reggiano **60 g**
fette di pane bianco in cassetta **2**
latte bicchiere **½**
pangrattato
olio E.V.O.
sale
guacamole q.b.

Mondate le foglie di radicchio e tenetele da parte.
Mettete le fette di pane in ammollo nel latte all'interno di un contenitore.
Ponete il macinato di tacchino in una ciotola, aggiungete le uova, il Parmigiano Reggiano, le erbe aromatiche tritate finemente, il pane strizzato e un pizzico di sale.
Amalgamate il composto con le mani e realizzate prima delle palline e poi datele una forma più ovale.
Adagiate il ripieno ottenuto su una teglia ricoperta di carta forno, spolverizzate con il pangrattato e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti.
Estraete dal forno terminata la cottura, riempite le foglie di radicchio con il ripieno di carne. Concludete la preparazione servendo ogni barchetta con un cucchiaio di guacamole.

Medaglioni di polenta

con radicchio e provola

FACILE | 25 MIN | 15 MIIN | 10 MIN | V

ingredienti per 6 persone

polenta avanzata **350 g**
radicchio di Treviso **½**
provola **200 g**
olio E.V.O.
scalogno **1**
noci tritate q.b.
sale

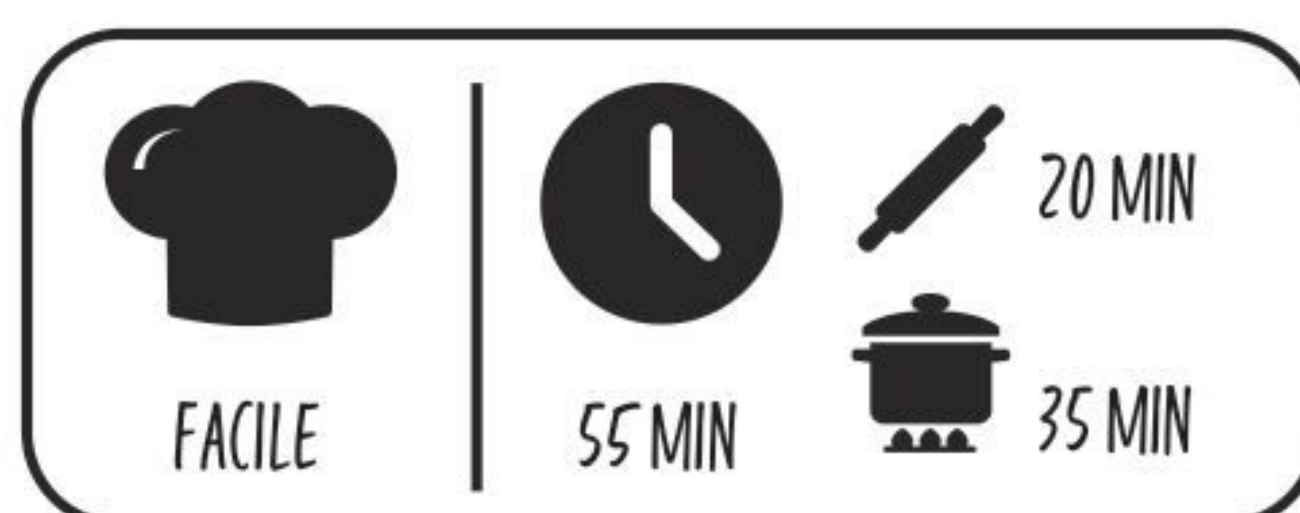
Prendete la polenta avanzata, possibilmente conservata in una teglia bassa e rettangolare. Con una formina da cucina realizzate dei medaglioni di polenta e poneteli su una teglia ricoperta di carta forno.
Lavate e tagliate a listarelle il radicchio e lo scalogno, poi fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, salate e lasciate da parte. Tagliate a dadini la provola.
Mettete su ogni medaglione un po' di radicchio, qualche dadino di provola e le noci tritate grossolanamente.
Infornate a 200°C per 15 minuti, estraeste e gustate i medaglioni caldi e filanti.

Lasagne al radicchio

FACILE | 55 MIN | 20 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

sfoglie di pasta fresca per lasagne **250 g**
radicchio di Chioggia **300 g**
fontina **200 g**
Parmigiano Reggiano q.b.
sale
pepe nero
olio E.V.O.
besciamella **800 ml**

Pulite il radicchio e tagliatelo a listarelle (lasciatene da parte un po' per la conclusione del piatto). Scaldate un filo d'olio in un tegame, ponete il radicchio e fatelo stufare a fiamma dolce per 10 minuti.
Regolate di sale e pepe. Tagliate a dadini la fontina e mettetela da parte. Amalgamate bene la besciamella con il radicchio stufato in precedenza e lasciato raffreddare.
Prendete una pirofila, distribuite qualche cucchiaio di besciamella sul fondo, stendete le sfoglie di pasta fresca, aggiungiamo la besciamella al radicchio e la fontina a dadini con una spolverata di Parmigiano Reggiano.
Ripetete queste operazioni fino a quando avrete terminato tutti gli ingredienti. Concludete con la besciamella, una spolverata di Parmigiano Reggiano e coprite con il radicchio a listarelle.
Fate cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 25 minuti. Estraete dal forno, attendete un paio di minuti, poi porzionatele e servitele calde.

la variante: con il radicchio e salsiccia

Aggiungete al ripieno 250 g salsiccia macinata, per ottenere un sapore più deciso

Polpette al radicchio

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

radicchio di Chioggia **1**
cipolla **1**
uova **2**
Parmigiano Reggiano **30 g**
ricotta **125 g**
pangrattato q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.
olio di semi di arachide

Tritate finemente la cipolla e lasciatela rosolare in una padella con un filo d'olio.
Pulite e tagliate il radicchio a listarelle, fatelo cuocere nella padella per 10 minuti.
Ponete il radicchio, una volta cotto e raffreddato, in una ciotola con la ricotta, il Parmigiano Reggiano e un uovo e un po' di pangrattato.
Regolate di sale e di pepe e amalgamate il composto con le mani. Formate le polpette, passatele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
Scaldate abbondante olio di semi in un tegame, tuffatevi le polpette e friggetele fino a quando risultano ben dorate.
Estraetele e ponetele su un piatto con carta assorbente.
Servitele subito ancora calde o fredde a temperatura ambiente.

Torta salata
con radicchio

FACILE | 55 MIN | 15 MIN | 40 MIN

ingredienti per 6 persone

radicchio di Verona **½**
rotolo di pasta brisée **1**
cipollotto **1**
uova **3**
panna fresca liquida **125 ml**
Parmigiano Reggiano DOP **50 g**
Asiago **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

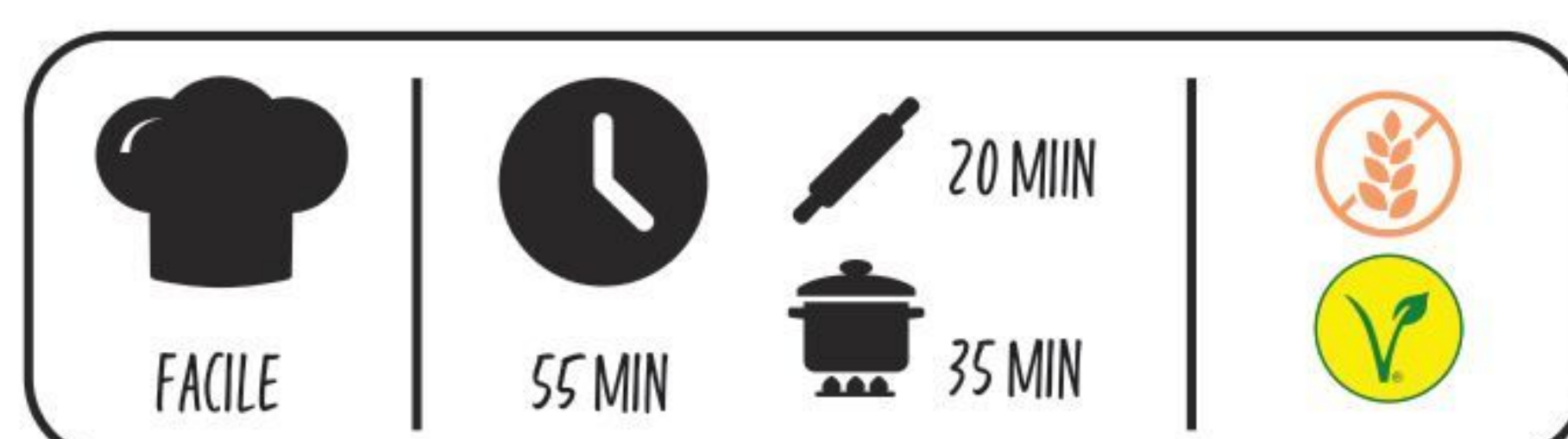
Lavate, pulite e affettate il radicchio, poi tritate finemente il cipollotto.
Tagliate a dadini l'asiago e tenetelo da parte. Scaldate un filo d'olio in una padella e fate rosolare il cipollotto per 5 minuti.
Unite il radicchio (tendendone da parte un po' per la decorazione), salate e pepate a piacere, fatelo insaporire per un paio di minuti, poi lasciatelo raffreddare.
Sbattete le uova in una ciotola con la panna, il Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale e pepe.
Aggiungete il radicchio e l'asiago, mescolate per amalgamare bene gli ingredienti.
Srotolate la pasta brisée all'interno di una teglia rotonda, bucherellate il fondo e versate il composto di uova e radicchio.
Prendete le foglie di radicchio tenute da parte e adagiatele sulla superficie del ripieno. Cuocete la torta nel forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti. Sfornate la torta e lasciatela intiepidire prima di servirla.

Vellutata
di radicchio e patate

FACILE | 55 MIN | 20 MIIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

radicchio di Treviso **200 g**
patate **130 g**
porro **1**
brodo vegetale **450 ml**
burro **40 g**
vino bianco secco **50 ml**
sale
pepe
noci q.b.
panna da cucina

Pulite e tagliate il radicchio in pezzetti. Lavate le patate, pelatele e riducetele a cubetti.
Tritate finemente il porro, fatelo rosolare in una padella con il burro e aggiungete poi le patate e il radicchio.
Mescolate e sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare completamente.
Versate il brodo vegetale, coprite con il coperchio e cuocete per circa 30 minuti.
Riducete il composto in crema con l'aiuto di un frullatore a immersione. Regolate di sale e pepe.
Decorate la vellutata con le noci tritate grossolanamente e qualche cucchiaio di panna.

Crespelle
con radicchio

FACILE | 50 MIN + 60 MIN DI RIPOSO | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per le crespelle
farina 00 **250 g**
latte intero **500 ml**
uova **3**
burro fuso **40 g**
sale

per il ripieno
radicchio di Treviso **600 g**
gorgonzola **200 g**
Grana Padano DOP **80 g**
latte **70 ml**
burro **65 g**
sale
pepe nero

Per preparare le crespelle

Setacciate la farina in una ciotola, versate il latte, il burro fuso e un pizzico di sale. Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi. Unite le uova e sbattetele al composto, poi lasciate riposare la pastella ottenuta per 1 ora in frigorifero.
Scaldate una una padella antiaderente e ungetela con una noce di burro. Versate un mestolo di impasto sufficiente a ricoprire la superficie della padella e fate ruotare la padella fino a distribuire il composto uniformemente. Cuocete le crespelle fino ad esaurire tutta la pastella. Impilate le crespelle su un piatto e lasciatele raffreddare.

Per preparare il ripieno

Lavate, pulite e tagliate il radicchio a listarelle. Fate sciogliere una noce di burro in una padella, aggiungete il radicchio, mescolate, salate e pepate.
Cuocete il radicchio per 10 minuti, chiudendo la padella con il coperchio. Ponete il gorgonzola in un tegame con il latte, mescolate su fuoco dolce e lasciate sciogliere fino a quando il composto sarà cremoso.
Amalgamate il radicchio con la crema di gorgonzola, unite il Grana Padano e mescolate. Farcite le crespelle con il ripieno di gorgonzola e radicchio.
Piegate le crespelle a metà e poi in quattro, come a formare un ventaglio. Disponete le crespelle in una pirofila, cospargetele di burro fuso e spolverizzatele con il Grana Padano. Infornatele a 180°C per 15 minuti. Servite le crespelle al radicchio e gorgonzola ben calde.

Radicchio
al gratin

FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

radicchio di Verona **2**
panna liquida **200 ml**
scamorza affumicata **150 g**
olio E.V.O.
pangrattato q.b.
Parmigiano Reggiano **50 g**
sale
pepe

Mondate il radicchio e tagliatelo in pezzi regolari. Ungete una pirofila e adagiate il radicchio all'interno. Conditelo con olio E.V.O. sale e pepe a piacere.
Mescolate la panna con il Parmigiano Reggiano e la scamorza tagliata a tocchetti.
Ricoprite il radicchio con il composto. Completate con una spolverata di pangrattato.
Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti, e 5 minuti modalità grill. Servite subito, caldo e filante.

Insalata
di radicchio marinato

FACILE | 10 MIN + 15 MIN DI MARINATURA | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

radicchio di Chioggia **1 ½**
aceto balsamico di Modena IGP q.b.
olio E.V.O.
semi di sesamo q.b.
sale
pepe

Lavate e mondate il radicchio, poi tagliatelo a listarelle sottili e fatelo marinare per 10-15 minuti all'interno di una ciotola con un'emulsione in parti uguali di aceto balsamico e olio. Regolate di sale e di pepe.
Aggiungete i semi di sesamo e servite.

Insalata di radicchio
con rucola, barbabietola e noci

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

radicchio di Verona **1**
noci **20**
primo sale **100 g**
rucola **50 g**
sale
aceto balsamico di Modena DOP
olio E.V.O.

Lavate e pulite il radicchio, poi tagliatelo a listarelle.
Sciacquate la rucola e fate asciugare bene.
Tritate grossolanamente le noci e tagliate a dadini il primo sale.
Mettete in una ciotola il radicchio, la rucola, il primo sale e condite con una miscela di olio e sale.
Unite le noci, completate con l'aceto balsamico e servite.

Hummus
di ceci e radicchio

DIFFICILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

ceci già cotti **150 g**
radicchio di Verona stufato **100 g**
brodo vegetale q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe
spezie q.b. (cumino, paprika...)
tahina **1/2 cucchiai**

Mondate e tagliate a listarelle il radicchio. Versate i ceci ben sgocciolati e la *tahina* all'interno del boccale del mixer.
Iniziate a frullare, poi aggiungete il radicchio e versate a filo il brodo vegetale fino a quando il composto avrà la consistenza di una purea liscia e cremosa.
Regolate di sale e pepe.
Aggiungete delle spezie a piacere, mescolate e servite.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Settembre al profumo di... salvia

Compagna dei classici piatti autunnali, amica stretta del pollo e degli arrosti, con la sua nota dal profumo tipico, la salvia è un'erba aromatica che quando manca, si sente. Venduta in costose vaschette con pochi rametti, si macera o si secca velocemente se non utilizzata subito. E coltivarla in un vaso sul balcone a volte non è facile come si dice. Ecco qualche trucco per allungarle la vita e assicurarci così qualche foglia profumata quando serve!

6 TRUCCHI PER UNA SALVIA FELICE

La prima cosa da dire è che la salvia non ama i vasi. Se infatti avete modo di dedicarle un angolino in terra al sole pieno, la vedrete subito prosperare fino a cambiare completamente aspetto, presentandosi come un rigoglioso cespuglio, peraltro dalla raffinata fioritura lillo-azzurra! Il vantaggio di coltivare questa bella aromatica, oltre il risparmio, è quello di permetterle di crescere rigogliosa e di apprezzare il suo potenziale decorativo in giardino, durevole in quanto si tratta di una specie perenne, sempreverde e in grado di superare i geli.

PER UNA SALVIA IN FORMA:

1) Acquistate la piantina, non i semi, e rinvasatela subito
2) Se proprio dovete metterla in vaso, usatene uno grande: non le piace stare stretta!
3) Sul fondo del vaso aggiungete un generoso strato di palline di argilla espansa e usate un terriccio miscelato con perlite
4) Non bagnate MAI le foglie!
5) Posizionatela in un luogo aperto dove circoli bene l'aria e sia ben esposta al sole
6) D'inverno, coprite la superficie del vaso con corteccia sminuzzata

Utilizzando questi accorgimenti, la salvia riuscirà a vivere bene anche in vaso. Perlite e argilla eviteranno i pericolosi ristagni d'acqua e l'esposizione al sole e le foglie asciutte scongiureranno il suo peggior nemico: il mal bianco, una micosi che colpisce e secca le foglie ricoprendole di "polvere" bianca. La corteccia (si trova nei garden) aiuterà a proteggere le radici dal gelo in inverno. In cambio la vostra salvia sarà felice di fornirvi tutto l'anno mazzetti di foglie profumate con cui aromatizzare la cucina!

I contrasti

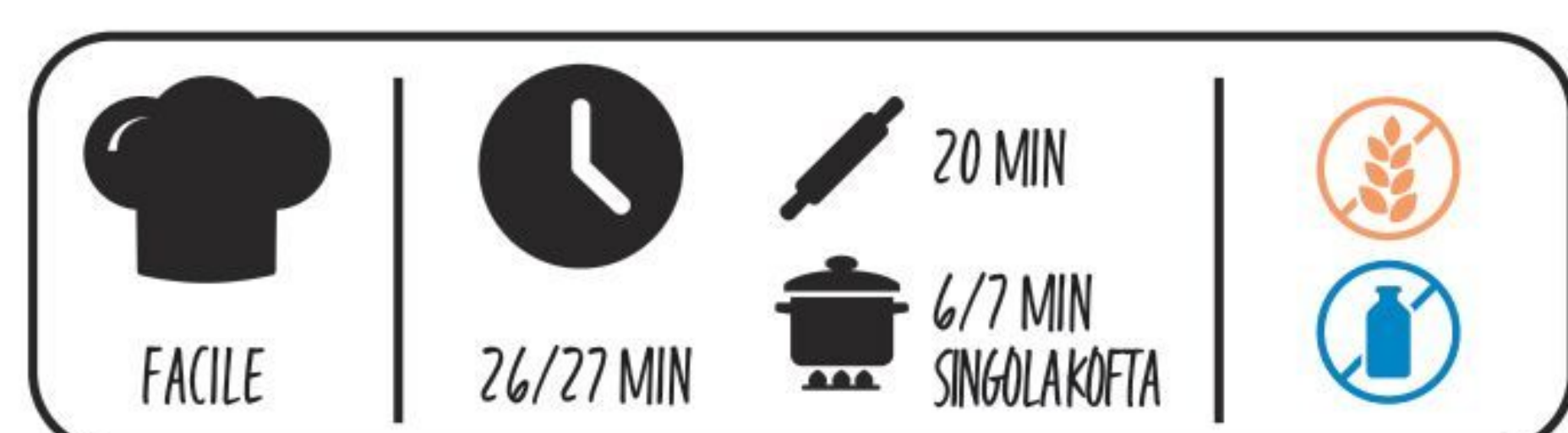
2 modi per dire...

Polpette

(del Mediterraneo)

Il gusto avvolgente di un piatto della tradizione greca si confronta con i sapori inebrianti della cucina nordafricana: il Mediterraneo come una grande tavola a cui sedersi per assaggiare due ricette differenti che esaltano le polpette

KOFTA CON SALSA TZATZIKI (GRECIA)

FACILE | 26/27 MIN | 20 MIN | 6/7 MIN SINGOLA KOFTA

ingredienti per 4 persone

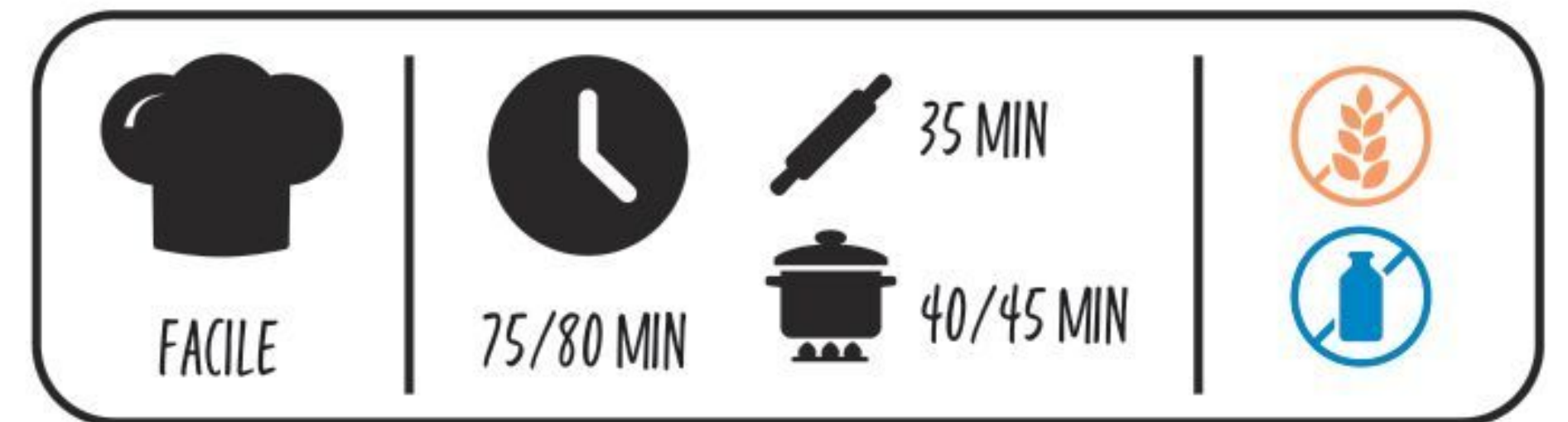
carne macinata di agnello **600 g** - aglio **1** spicchio - cipolla piccola **1** - spezie miste (cumino, cannella, coriandolo, paprika) **1** cucchiaino - limone non trattato **1** - prezzemolo - sale - pepe

Lavate, asciugate il prezzemolo e tritatelo insieme all'aglio spellato. Mondate e affettate sottilmente la cipolla. Lavate il limone e grattugiatene la buccia. Ponete la carne macinata in una ciotola capiente, unite il trito di aromi, le spezie miste, la buccia grattugiata del limone, regolate di sale e pepe e amalgamate per bene il composto con un cucchiaio di legno.

Prelevate un po' alla volta il composto e formate delle polpette non troppo larghe e allungate. Infilzate ogni polpetta con uno spiedino. Preriscaldate la griglia e disponete le polpette a cuocere per 6/7 minuti, girandole spesso. Una volta cotte, servite le kofta calde accompagnate con salsa tzatziki.

La salsa tzatziki è una salsa facile e veloce da preparare. Unite in una ciotola un cetriolo grattugiato, l'aglio tritato, lo yogurt greco, 2 cucchiai di olio E.V.O., l'aneto e 1 cucchiaio di aceto (in alternativa, è possibile utilizzare il succo di mezzo limone). Regolate di sale e mescolate per bene per ottenere una salsa cremosa da servire fredda

TAJINE DI KEFTA (MAROCCO)

FACILE | 75/80 MIN | 35 MIN | 40/45 MIN

ingredienti per 4 persone

per le polpette

macinato di manzo (o agnello) **500 g** - cipolla piccola **1** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 mazzetto** - coriandolo **1 mazzetto** - cumino **1 cucchiaio** - paprika **1 cucchiaino** - sale - pepe

per la salsa *tajine*

polpa di pomodoro **200 g** - cipolla piccola **1** - prezzemolo **1 piccolo mazzetto** - coriandolo **1 piccolo mazzetto** - uova **4** - cumino **q.b.** - olio E.V.O. - sale - pepe

Per la *tajine*

Lavate, asciugate e tritate finemente prezzemolo e coriandolo. Mondate e affettate la cipolla. Prendete una pentola abbastanza profonda o la *tajine*, la tradizionale pentola in terracotta, ungetela con un filo d'olio e mettete a rosolare la cipolla. Unite la salsa di pomodoro, le erbe tritate, una spolverata di cumino e aggiustate di sale e pepe. Girate con un cucchiaio di legno e fate cuocere a fiamma dolce per almeno 15-20 minuti.

Per la *kefta*

Lavate e asciugate prezzemolo e coriandolo. Mondate la cipolla e spellate l'aglio. Tritate finemente tutti gli aromi insieme aiutandovi con una mezzaluna. Prendete una ciotola capiente, versateci dentro la carne macinata, il cumino, la paprika, sale e pepe a vostro piacimento, e, infine, il trito di aromi. Amalgamate per bene con una forchetta e, una volta ottenuto un composto omogeneo, formate delle polpettine.

Adagiate delicatamente le polpettine nella pentola con la salsa di pomodoro, coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno 15 minuti. Aprite le uova sopra alle polpettine in salsa, coprite e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti. Servite la tajine di kefta calda in tavola.

Gli storici pensano che i fichi siano i frutti (o meglio l'infruttescenza carnosa e dolcissima) coltivati da più tempo dall'umanità: pare infatti che il fico sia nato addirittura in Mesopotamia. Alcune varietà fruttificano una sola volta nel corso dell'anno (in estate o in autunno), altre due volte l'anno (a primavera e poi in autunno)

la variante: con la lavanda

Lavate e asciugate 10-12 spighe di lavanda e riponetele in una garza, chiudendola bene affinchè non si apra in cottura. Unite la lavanda ai fichi fin dal riposo e, al termine della cottura, spremete bene la garza aiutandovi con uno schiaccia aglio.

brutto ma Buono

DOLCI CON I FICHI

Ne esistono diverse varietà che si riconoscono dal colore della buccia: verde chiaro (gentile), marrone (dattero), viola-blu (brogiotto nero). Apprezzati per la loro dolcezza, i fichi hanno proprietà antinfiammatorie, depurative, rimineralizzanti ed energetiche. Provateli in confettura, nella maestosa torta russa dedicata alla fine del dominio di Napoleone, nel tiramisù e nei biscotti tipici dell'arrivo dell'autunno…

Confettura di fichi, cannella e noci

FACILE | 45 MIN + 4 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti 4 barattoli da 250 g

fichi freschi **1,5 kg** - zucchero semolato **250 g** - zucchero di canna **250 g** - succo di limone **½** - noci **100 g** - cannella **2 cucchiaini**

Lavate bene i fichi e asciugateli, a piacere potete lasciarli con la buccia o sbucciarli. Divideteli in 4 parti e metteteli in una ciotola dal fondo capiente con gli zuccheri, la cannella, il succo di limone. Mescolate bene il tutto e lasciate riposare in frigorifero, coperti da pellicola, per 4-5 ore, meglio una notte.

Mettete la pentola con i fichi e lo sciroppo ottenuto sul fuoco, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere circa 30 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Se preferite eliminare i pezzetti, frullate con un frullatore a immersione. Quasi al termine della cottura, unite le noci tritate grossolanamente.

Versate la confettura ancora calda in barattoli sterilizzati, chiudeteli senza stringere troppo con coperchi anch'essi sterilizzati o nuovi, capovolgeteli e lasciate raffreddare.

Pancake in bottiglia al cacao e fichi

FACILE | 20 MIN | 5 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **2** - zucchero **80 g** - farina 00 **150 g** - cacao amaro **3 cucchiai** rasi - latte fresco intero **150 ml** - olio di semi (arachidi, mais, soia) **3 cucchiai** - lievito per dolci **1 cucchiaino raso** - sale **1 pizzico** - confettura di fichi **4 cucchiai** (o marmellata di arance amare o crema spalmabile al cioccolato) - fichi freschi **2** - frutti di bosco o altra frutta (facoltativo) - burro

Mettete un imbuto sopra una bottiglia di plastica e inserite le uova, lo zucchero e il sale all'interno della bottiglia. Tappatela e agitatela molto bene. Unite l'olio di semi e il latte, agitate nuovamente, poi la farina e il cacao, per ultimo il lievito, agitate energicamente per circa 1 minuto.
Riscaldate una padella antiaderente, ungetela con poco burro, toglietela dal fuoco e versate direttamente la pastella dalla bottiglia a formare dei dischi di diametro 10 cm circa. Rimettetela sul fuoco e cuocete sul primo lato finchè si formeranno tante bollicine in superficie (circa 1 minuto), girate con una spatola e cuocete sull'altro lato un po' meno di 1 minuto. Ripetete l'operazione fino a esaurire la pastella, cuocendo 2-3 pancake alla volta. Metteteli, man mano che sono cotti, uno sopra l'altro.
Servite i pancake al cacao caldi o freddi, con confettura di fichi leggermente riscaldata, fettine di fico fresco e altra frutta fresca a piacere.

Torta simbolo della pasticceria russa, deve il suo nome alla prima realizzazione in occasione dei 100 anni dalla liberazione di Mosca dal dominio di Napoleone: un dolce sontuoso, formato da strati di una sorta di pasta sfoglia e creme (simile al millefoglie)

Napoleon cake ai fichi

MEDIO | 45 MIN + 5 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia **2 dischi** rettangolari o **4 rotondi** - crema pasticciera **500 g** panna fresca non zuccherata **250 ml** - confettura di fichi **120 g** - zucchero a velo - fichi freschi

Tirate i rotoli di sfoglia fuori dal frigorifero 5 minuti prima di utilizzarli. Ritagliateli in quattro dischi rotondi del diametro di 20 cm circa. Bucherellateli con i rebbi di una forchetta.
Cuocete i dischi in forno preriscaldato, ventilato a 200°C per circa 12-15 minuti fino a doratura delle sfoglie (se disponete di 3 teglie potete cuocerli tutti contemporaneamente, con funzione statica invece uno alla volta). Cuocete anche qualche pezzo di sfoglia ritagliato, servirà per la decorazione. Togliete i dischi cotti dal forno e lasciateli raffreddare.
Montate la panna ben fredda di frigorifero e, con movimenti delicati, dal basso verso l'alto, unitela alla crema pasticciera. Ponetela in una *sac à poche*, anche senza beccuccio.
Componete il dolce posizionando un disco di sfoglia cotto su un piatto da portata e alternate uno strato di crema con uno di confettura per ogni disco. Terminate coprendo tutta la superficie del dolce con la crema, anche lateralmente.
Polverizzate gli avanzi di sfoglia cotta con un mixer e distribuiteli sopra al dolce e tutto intorno.
Trasferite la *Napoleon Cake* in frigorifero per almeno 5-6 ore prima di servirla, con fichi freschi e zucchero a velo a piacere.

Tenerina con confettura di fichi

FACILE | 40 MIN + 20 MIN DI RIPOSO | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per uno stampo 20 cm diametro

cioccolato fondente **200 g** (55%) - burro **70 g** - uova **4** - zucchero **80 g** - confettura di fichi **4-5 cucchiai** - farina 00 **1 cucchiaio** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** o aroma vaniglia **1/3 fialetta** - fichi freschi - zucchero a velo

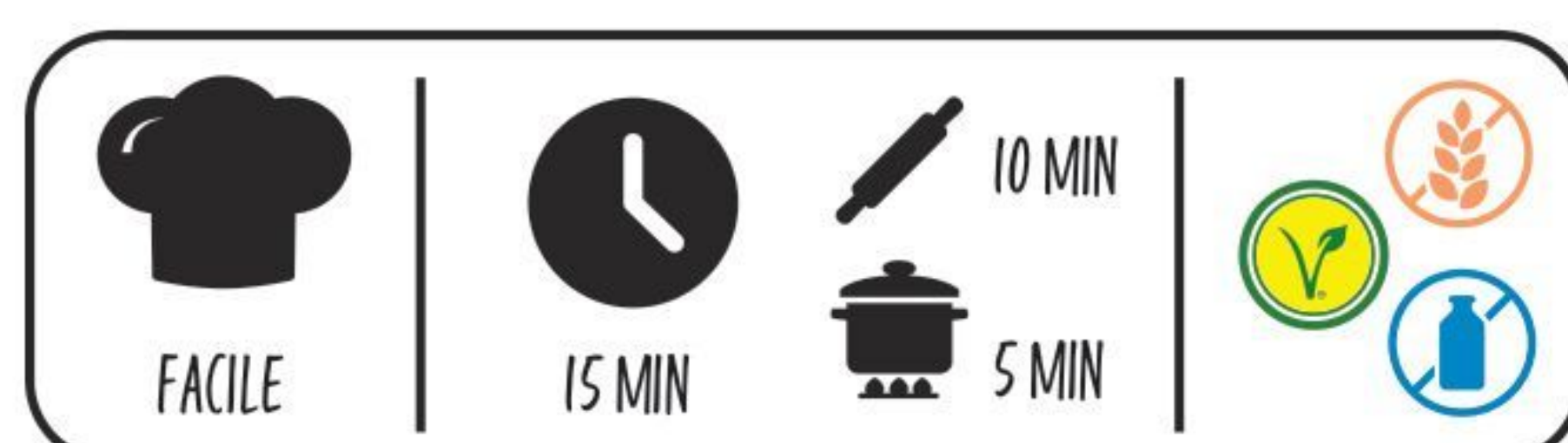
Fate sciogliere a bagnomaria o nel microonde il cioccolato spezzettato con il burro e lasciatelo raffreddare.
Sbattete alcuni minuti con una frusta elettrica i tuorli con metà dello zucchero e la vaniglia, unite il cioccolato, mescolate brevemente a bassa velocità e infine la farina.
Montate a parte gli albumi con il restante zucchero e uniteli, con una spatola, alla crema di cioccolato con movimenti dal basso verso l'alto fino a ottenere un composto omogeneo.
Versate metà circa del composto in uno stampo a cerniera imburrato e infarinato bene, aggiungete la confettura a cucchiaini, coprite con il restante composto al cioccolato e livellate la superficie.
Cuocete la torta a 170°C funzione statica per circa 25-30 minuti (controllatela spesso perchè la cottura in questo dolce è fondamentale). **Lasciate** raffreddare la torta circa 20 minuti prima di servirla, ottima anche fredda. Decorate a piacere con zucchero a velo e fichi freschi.

A 25 minuti controllate con più stecchini sia al centro (deve uscire umido) che ai bordi (deve uscire asciutto).

la variante: Tenerina Bianca

Sostituite il cioccolato fondente con pari peso di cioccolato bianco, diminuendo lo zucchero a 50 g.

Lonzino di fico

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 1 lonzino di circa 20 cm

fichi secchi **450 g** - frutta secca (mandorle, noci, nocciole, pinoli) **90 g** - semi di anice **½ cucchiaino** (se non li trovate, ometteteli) - sapa di mosto cotto (o Mistrà o Brandy) **90 ml** - cannella - noce moscata - sale **1 pizzico**

Distribuite la frutta secca su una teglia rivestita con carta forno e fatela tostare in forno preriscaldato a 180°C per qualche minuto.
Frullate in un mixer pochi fichi alla volta con parte della frutta secca e trasferiteli man mano in una ciotola.
Aggiungete al composto il liquore e i semi di anice, il sale e le spezie. Mescolate bene, trasferite il composto su un foglio di carta forno, compattatelo bene con le mani e arrotolatelo bene a caramella, chiudendo i lembi di carta con spago da cucina.
Lasciate raffreddare il lonzino qualche ora in frigorifero. Servitelo in fette non troppo sottili accompagnato da un calice di vino dolce.

la variante golosa:

Aggiungete all'impasto 1-2 cucchiai di cacao amaro e pezzetti di cioccolato fondente

Aggiungete 2 cucchiai di granella di frutta secca tra gli strati e come decorazione, per un effetto più croccante

Tiramisù con Porto, robiola e fichi caramellati

FACILE | 20 MIN + 3 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

robiola **250 g** (o mascarpone) - fichi maturi ma sodi **4** - savoiardi **40 g** - tuorli **2** - zucchero semolato **70 g + 4 cucchiai** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - Porto **1 bicchiere** - confettura di fichi (facoltativa) - cannella - cacao amaro in polvere

Scaldate il liquore in un pentolino con i 4 cucchiai di zucchero semolato e un pizzico di cannella, fatelo parzialmente evaporare e restringere.

Montate i tuorli con una frusta elettrica con il rimanente zucchero semolato fino a essere spumoso e gonfio. Unite la robiola e continuate a montarlo, a velocità più bassa per non smontare la crema.

Tagliate in pezzetti i savoiardi e disponete nei 4 bicchieri un primo strato di crema, biscotti, spennellateli con il liquore, 1-2 fettine di fico e procedete con gli strati, terminando con uno strato di crema. Riponete i bicchieri in frigorifero per 3-4 ore.

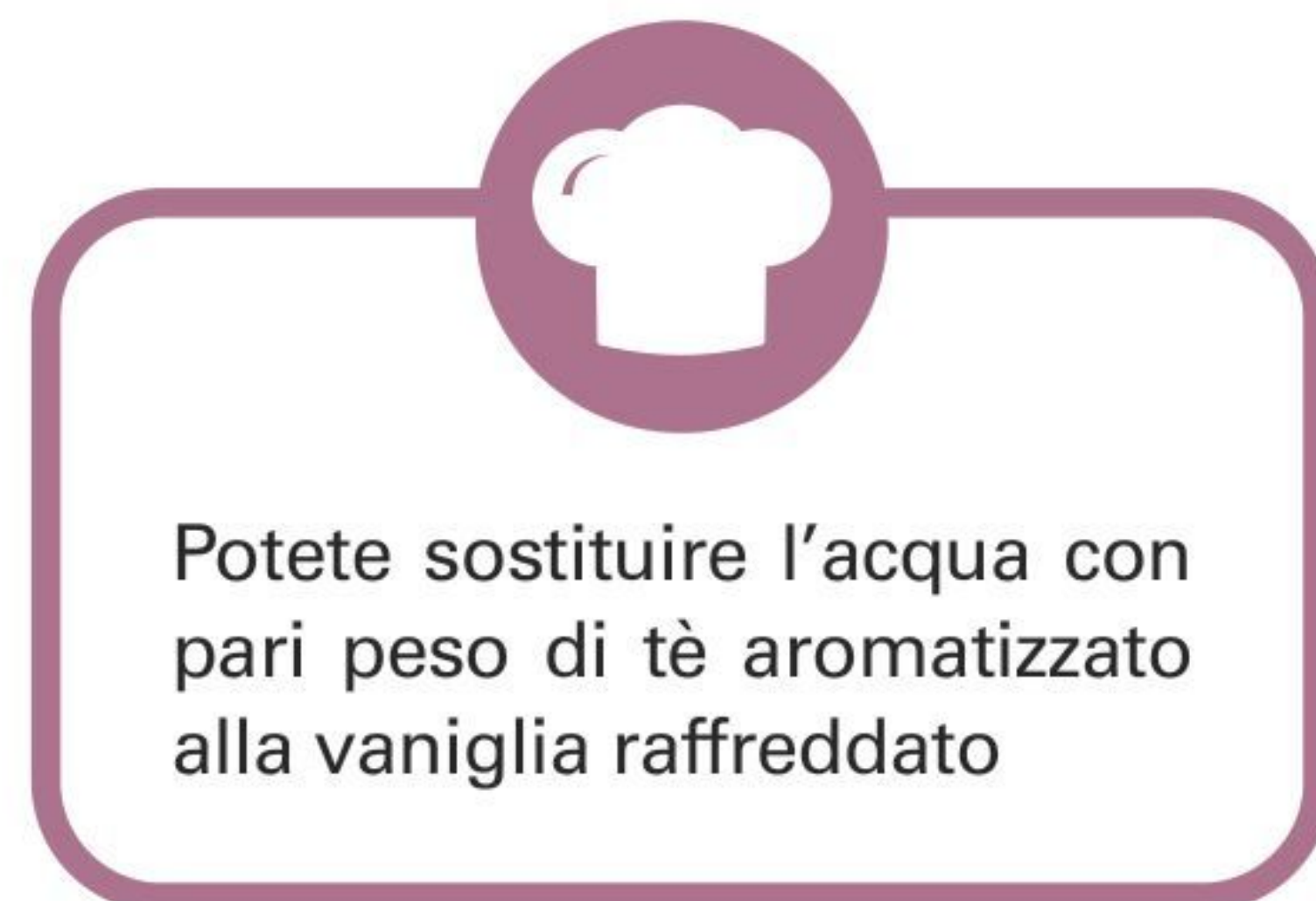
Disponete sulla crema di ogni bicchiere 1-2 fettine di fico, spolverizzateli con lo zucchero di canna e caramellateli con il cannello

Servite con cacao amaro setacciato e confettura a piacere.

Se non avete il cannello disponete le fettine di fico su una teglia rivestita con carta forno, spolverizzatele con lo zucchero di canna e fatele cuocere con funzione grill fino a doratura.

Muffin ai fichi

FACILE | 25 MIN + 10 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 15 MIN

Potete sostituire l'acqua con pari peso di tè aromatizzato alla vaniglia raffreddato

ingredienti per 8-10 muffin

farina 00 (o mix con farina integrale) **200 g** - fichi freschi **3** - uovo **1** - zucchero **70 g** - olio E.V.O delicato (o di semi di arachidi) **65 g** - acqua **90 ml** - yogurt greco **100 g** - latte **2 cucchiai** - lievito per dolci **½ bustina** - sale 1 pizzico - burro q.b.

Pulite i fichi, sbucciatene 2 e tagliate la polpa in pezzettini. Unitela a 2 cucchiai di zucchero presi dal totale e lasciateli riposare 10 minuti.
Montate con una frusta elettrica l'uovo con lo zucchero rimanente e il sale, aggiungete, sempre montando, il latte, lo yogurt, 80 ml di olio e l'acqua.
Aggiungete al composto ottenuto la purea di fichi e lo sciroppo che si sarà creato, la farina e il lievito setacciati, abbassando la velocità (se il composto fosse troppo sodo unite 1-2 cucchiai di latte).
Versate il composto negli stampini da muffin imburrati e cuoceteli in forno ventilato, preriscaldato, a 180°C per circa 15 minuti (fate la prova "stecchino", se inserendo all'interno del centro del muffin uno stuzzicadenti, uscirà asciutto sono pronti). Servite i muffin tiepidi o freddi con il fico avanzato tagliato in pezzetti.

la variante golosa:

Aggiungete 3 cucchiai di gocce di cioccolato fondente nell'impasto.

Settembrini (biscotti ai fichi)

FACILE | 40 MIN + 15 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 25-30 biscotti

pasta frolla **1 rotolo** o rettangolare) - fichi freschi **8** - zucchero **3 cucchiai** - confettura di mela **2 cucchiai** (facoltativo) - amaretti grandi **2** (o aroma di mandorla **½ fialetta** + **3 cucchiai** granella di mandorla) - succo di limone **½** - scorza di limone q.b. (facoltativa) - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** (o i semi di **½ bacca** o **1/3 di fialetta** aroma vaniglia)

Pulite e sbucciate i fichi, tagliateli in pezzi e cuoceteli in un pentolino dal fondo spesso per circa 15 minuti con lo zucchero, la confettura di mela, la vaniglia, il succo di limone e la scorza di limone grattugiata.
Togliete la purea dal fuoco, aggiungete gli amaretti sbriciolati, mescolate e lasciate raffreddare.
Srotolate la pasta frolla e adagiate al centro il composto di fichi in un rettangolo di 2 cm di lato e lungo come tutta la pasta frolla. Arrotolate la frolla su se stessa e sigillate i bordi con le mani. Mettete il rotolo ottenuto in freezer per 15 minuti, coperto con pellicola.
Riprendete il rotolo e tagliatelo in tozzetti di 2-3 cm, posizionateli poi su una teglia rivestita con carta forno e cuoceteli in forno ventilato a 170°C per circa 15 minuti, fino a doratura. Servite i biscotti tiepidi o freddi.

Danese con crema e fico

FACILE | 40 MIN + 15 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 5 danesi

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - crema pasticciera **5 cucchiai abbondanti** - fichi freschi **2** - tuorlo **1** - latte **1 cucchiaio** - mela **½** (golden o renetta) - zucchero **1 cucchiaio**

Srotolate la sfoglia e tagliatela, per il senso della lunghezza, in 5 strisce.
Arrotolate poi le strisce su loro stesse stesse, sempre per il senso della lunghezza, a formare una spirale; arrotolate ogni spirale a formare una girella e adagiate le girelle ottenute su una teglia rivestita con carta forno.
Allargate un po' le danesi al centro in modo da ricavare un incavo in cui verserete una cucchiaiata di crema, livellatela e spennellate i bordi con il tuorlo sbattuto con il latte.
Pulite e tagliate i fichi in spicchi e la mela in fettine (a piacere se sbucciati o meno) e disponeteli sopra la crema, esercitate una leggera pressione per farli entrare nella crema. Spolverizzate le danesi con lo zucchero e cuocetele in forno caldo a 180°C (ventilato) per circa 15 minuti, fino a doratura. Servitele tiepide o anche fredde.

Con il termine "Danesi" si intendono le brioche con un impasto che ricorda molto la pasta sfoglia e pare che il nome derivi dalla fantasia di un cuoco danese di ritorno da un viaggio a Vienna (in Danimarca, infatti, vengono chiamate "pane viennese")

Crema di yogurt greco con fichi grigliati e pistacchi

MEDIO | 15 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN | 5 MIN

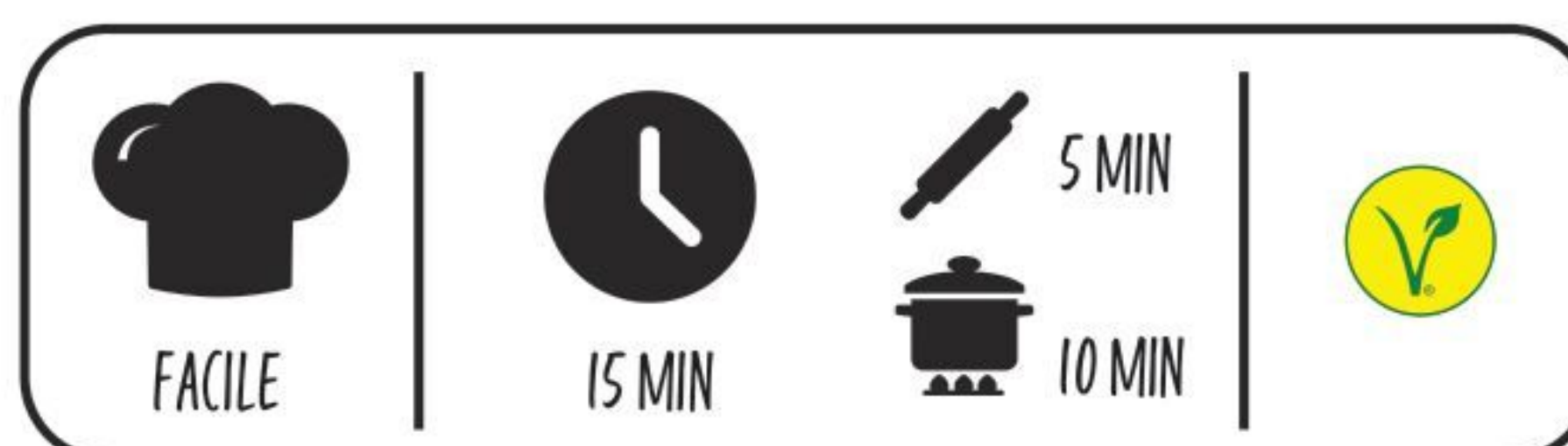
ingredienti per 4 coppette

yogurt greco intero **240 g** - panna fresca **100 ml** - fichi freschi **3** - zucchero a velo **4-5 cucchiai** + per decorare (facoltativo) - zucchero di canna **2 cucchiai** - succo di lime (o limone) **2 cucchiai** - granella di pistacchio 3 **cucchiai**

Montate con una frusta elettrica la panna (ben fredda) con lo zucchero a velo e aggiungete, sempre montando, lo yogurt, continuate a montare fino a ottenere una consistenza liscia e spumosa che ricorda una meringa. Coprite la ciotola con pellicola trasparente e riponetela in frigorifero per 2 ore circa.
Pulite e tagliate i fichi in fette non troppo sottili (mantenendo la buccia, lasciando il picciolo solo in quelli per la decorazione) e disponeteli in un piatto, irrorateli con il succo di lime e spolverizzareli con lo zucchero di canna. Fateli marinare dai 15 ai 60 minuti.
Scaldate una griglia ben calda e cuocetevi le fettine di fico (ci vorranno circa 2-3 minuti), girandole un paio di volte.
Preparate le coppette alternando uno strato di crema allo yogurt, fichi grigliati, granella.
Terminate con uno strato di crema, decorate con i fichi col picciolo, altra granella e, a piacere, zucchero a velo.

Aggiungete alla marinatura dei fichi due cucchiai di Vin Santo o altro vino dolce a piacere

Pizza dolce con fichi, ricotta e miele

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 pizze tonde grandi

impasto per pizza pronto
500 g - fichi freschi **5-6** - ricotta
100 g - zucchero a velo **1-2**
cucchiai - zucchero di canna
3 cucchiai - miele a piacere (o sciroppo d'acero) - farina 00 q.b. - timo o rosmarino (facoltativo)

Mescolate la ricotta con lo zucchero a velo in una ciotolina.
Dividete l'impasto della pizza in due parti e stendetelo, a mano o con l'aiuto di un mattarello e pochissima farina, in due dischi, sottili a piacere.
Posizionate i dischi su due teglie rivestite con carta forno.
Spalmate i dischi di pizza con la crema di ricotta lasciando libero 1 centimetro circa dal bordo. Cospergetevi sopra i fichi puliti e tagliati in fettine sottili, lo zucchero di canna e qualche fogliolina di timo.
Cuocete una pizza alla volta in forno statico a 250°C per circa 8-10 minuti circa (Nota. la cottura dipende sia dal forno che dall'altezza dell'impasto).
Togliete le pizze dal forno, cospargetele con il miele leggermente riscaldato e servitele ben calde.

la variante: Calzoncini

Con gli stessi ingredienti potete realizzare piccoli calzoncini: stendete l'impasto in 2 dischi sottili, aiutandovi poi con un coppapasta ricavate tanti dischi diametro circa 10-12 cm, farciteli con la crema di ricotta, le noci e i fichi, richiudeteli sigillando i bordi con i rebbi di una forchetta, friggeteli e serviteli ben caldi con zucchero a velo.

SCUOLA DI PASTICCERIA

LA PASTA frolla

La ricetta della pasta frolla, anche se già utilizzata precedentemente, è dal Seicento che inizia a riscuotere un vero successo: venne infatti inserita in uno dei capitoli dell'Opera di Bartolomeo Scappi, mastro dell'arte del cucinare. Oggi è la base più utilizzata per crostate e biscotti, in mille varianti e con tanti metodi di preparazione diversi

INIZIAMO

1) **Tirate** fuori dal frigorifero il burro 15-30 minuti prima dell'utilizzo.

2) **Spezzettate** il burro in una ciotola e unite gli zuccheri e l'aroma scelto (scorza di agrumi o vaniglia): strizzate bene con le mani unendo, il più velocemente possibile, il burro agli altri ingredienti fino ad amalgamarli bene.

3) **Aggiungete** al mix di burro e zucchero le uova e mescolate brevemente con un cucchiaio di legno.

4) **Disponete** in un'altra ciotola la farina e il lievito setacciati e il pizzico di sale.

5) **Versate** la crema di uova nella ciotola con le farine e mescolate, prima con il cucchiaio di legno poi a mano, finchè inizierà a formarsi un panetto.

FACILE

5 + 3-4 ORE DI RIPOSO

5 MIN

0 MIN

INGREDIENTI PER 2 CROSTATE PICCOLE (DIAMETRO 20 CM)

- farina 00 **250 g** + per infarinare
- burro morbido **125 g**
- zucchero a velo **65 g**
- zucchero semolato **65 g**
- scorza di limone o arancia (o
- semi di vaniglia **½ bacca**)
- uova **2**
- lievito **1 pizzico** (facoltativo)
- sale **1 pizzico**

6) **Terminate** di compattare il panetto su un piano di lavoro leggermente infarinato.

7) **Schiacciate** la frolla dandole una forma rettangolare, copritela con pellicola e fatela riposare in frigorifero per 3-4 ore prima di utilizzarla.

Per una frolla perfetta:

1) Se volete realizzare una frolla da biscotti o da tartellette *mignon*, sostituite le uova intere con 4 tuorli, utilizzate solo zucchero a velo ed eliminate il lievito.

2) Per un effetto più rustico potete utilizzare metà farina integrale e solo zucchero di canna al posto dei 2 tipi indicati.

3) Il peggior nemico della frolla è il caldo: bagnatevi le mani con acqua ben fredda prima di impastare (asciugatele) e utilizzate una ciotola di vetro e una frusta anch'esse ben fredde. Lavorate la frolla il meno tempo possibile.

4) Tirate fuori la frolla dal frigo circa 30 minuti prima di utilizzarla

5) Aromatizzate la frolla anche con cannella, zenzero, cardamomo (non solo agrumi e vaniglia).

SCUOLA DI PASTICCERIA

LA PASTA FROLLA VARIANTE all'olio

FACILE | 5 + 30 MIN DI RIPOSO | 5 MIN | 0 MIN

INGREDIENTI PER UNA CROSTATA DIAM. 28-30 CM

- farina 00 **300 g**
- zucchero **120 g**
- uova **2**
- olio E.V.O molto delicato **70 ml** (o di semi di mais)
- lievito per dolci **1 cucchiaino**
- aroma a piacere
- sale **1 pizzico**

INIZIAMO

1) **Versate** la farina in una ciotola capiente e allargatela verso i bordi, aggiungete al centro le uova leggermente sbattute, lo zucchero, l'aroma, il sale, l'olio e il lievito.

2) **Mescolate** bene gli ingredienti prima con un cucchiaio o una forchetta, poi a mano finchè si saranno compattati.

3) **Trasferite** il composto su un piano di lavoro infarinato e terminate di lavorarlo formando una palla.

4) **Avvolgete** le frolla all'olio con pellicola e fatela riposare in frigorifero per 30-60 minuti prima di utilizzarla.

PASTICCERIA

DOLCI CON L'UVA

UVA E cioccolato

FACILE | 10 MIN + X MIN DI RIPOSO | 5 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 spiedini

acini di uva rossa senza semi **200 g** (circa 5 g a spiedino)
cioccolato fondente **100 g**
acqua **2 cucchiai**

Lavate, asciugate bene con carta assorbente e sgranate l'uva. Infilate gli acini in 4 spiedini.

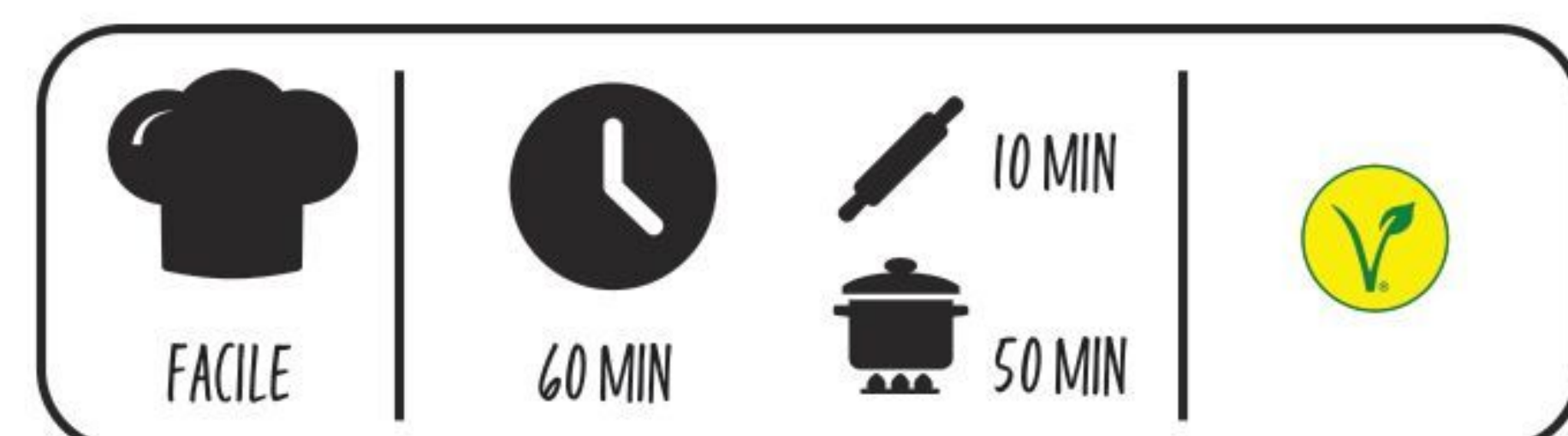
Sciogliete il cioccolato con l'acqua a bagnomaria o nel microonde, versatelo in un piatto fondo e immergetevi gli spiedini di uva in modo che gli acini ne siano interamente ricoperti.

Lasciate gli spiedini possibilmente sospesi a solidificare, prima a temperatura ambiente poi in frigorifero. Serviteli freddi.

la variante: **Bicolor**

Potete dimezzare la dose di cioccolato e passare metà acini nel cioccolato bianco e l'altrà metà nel cioccolato fondente, componendo successivamente gli spiedini.

TORTA RICOTTA,
mascarpone e uva

FACILE | 60 MIN | 10 MIN | 50 MIN

ingredienti per 8 porzioni

acini di uva **200 g** (preferibilmente varietà senza semi)
farina 00 **200 g**
zucchero a velo **200 g**
uova **4**
albume **1**
mascarpone **120 g**
ricotta **120 g**
latte **4-6 cucchiai**
lievito per dolci **1 bustin**a
sale **1 pizzico**
burro q.b.

Lavate, asciugate e sgranate l'uva.

Montate, preferibilmente con una frusta elettrica, le uova con lo zucchero, aggiungete, abbassando la velocità della frusta, la ricotta e il mascarpone.

Aggiungete poi alternando la farina e il latte a cucchiai (iniziate inserendo 4 cucchiai di latte, eventualmente aggiungetene 1-2 se fosse troppo sodo), per ultimo il lievito.

Passate gli acini prima nell'albume e poi nella farina (questo passaggio servirà per farli sprofondare di meno nell'impasto) e uniteli all'impasto. Mescolate brevemente e con delicatezza.

Versate l'impasto in una teglia imburrata e infarinata, livellatelo e cuocetelo per circa 50 minuti a 180°C (funzione ventilata), fate la prova stecchino prima di toglierla dal forno.

Lasciate raffreddare la torta su una griglia e servitela tiepida o fredda, con una spolverata di zucchero a velo.

A 30 minuti controllate che non scurisca troppo e, in caso, copritela con un foglio di alluminio

SURPRESA
de uva

FACILE | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 25 bon bon

acini d'uva bianca **25**
latte condensato zuccherato **400 g**
zucchero q.b.
olio di semi (per ungersi le mani)

Lavate, asciugate bene con carta assorbente e sgranate l'uva.

Versate il latte condensato in un pentolino dal fondo spesso, portatelo a bollore, abbassate la fiamma e cuocetelo a fuoco dolce finché si sarà ritirato di un terzo (ci vorranno 15-20 minuti, mescolando ogni tanto).

Stendete il latte condensato su un foglio di carta forno e lasciatelo raffreddare completamente.

Ungetevi le mani con l'olio e avvolgete ogni acino in un pezzetto di latte condensato steso, arrotolatelo formando una pallina, passatela poi nello zucchero. Ripetete l'operazione con tutti gli acini e metteteli in pirottini di carta.

A piacere, con una formina piccola da biscotti, realizzate un disegno imprimendola sulla superficie (ad esempio un cuore, un quadrifoglio, un fiore).

Fate riposare i bon bon in frigorifero qualche ora prima di servire.

la variante: Colorata

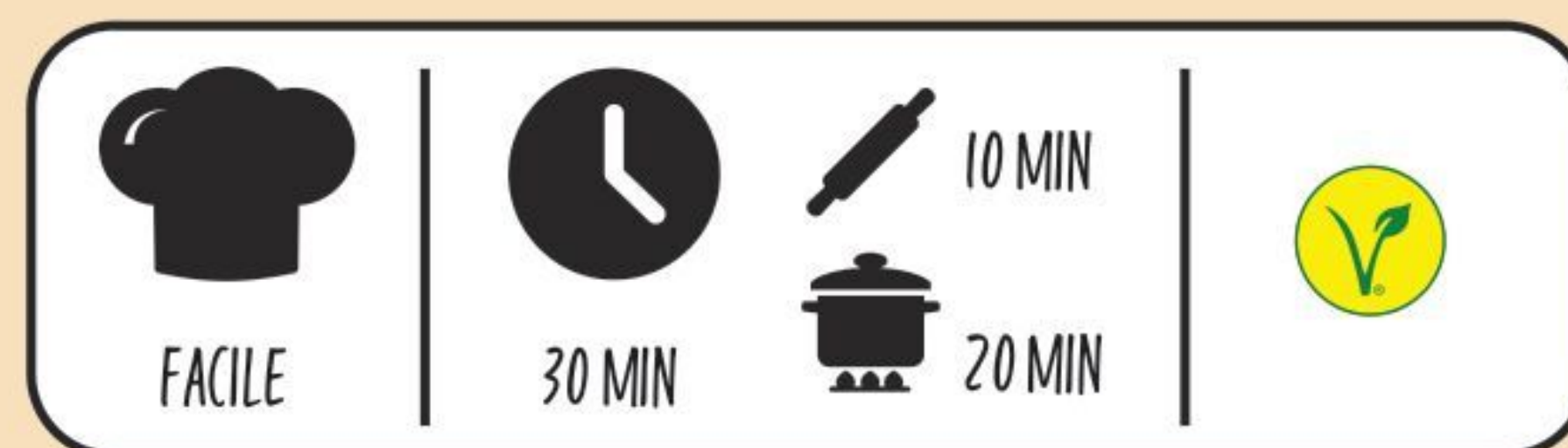
Aggiungete al latte condensato, verso il termine della cottura, una puntina di colorante naturale verde e servite i bon bon con zuccherini colorati

Ricette di una volta

Funghi porcini

Riconoscibili dal loro inconfondibile "cappello", nascono in natura nei mesi autunnali, tra settembre e ottobre. In cucina possono essere impiegati in svariate preparazioni e gustati sia crudi che cotti. La loro polpa è carnosa e molto saporita, per questo motivo non vanno lavati sotto l'acqua corrente, ma semplicemente puliti accuratamente con un panno umido o raschiati per eliminare la terra dal gambo

Pappardelle con funghi porcini

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
pappardelle **320 g** - funghi porcini **500 g** - brodo vegetale q.b. - burro **60 g** - spicchio d'aglio **1** - prezzemolo - sale - pepe nero

Pulite i porcini dal terriccio presente, raschiando il gambo con un coltellino e con un panno umido, poi tagliate i funghi a fettine. Fate sciogliere il burro in una padella, a fuoco basso, aggiungete l'aglio schiacciato e lasciatelo rosolare.

Unite i funghi, salate e pepate a piacere; fate cuocere per 10-12 minuti. Prendete una manciata di funghi cotti e frullateli nel mixer con qualche cucchiaio di brodo vegetale e il prezzemolo; il sughetto cremoso ottenuto vi servirà per condire le pappardelle. Portate l'acqua a bollore in un tegame, salate e cuocete le pappardelle secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate le pappardelle e fatele saltare nella padella con il condimento preparato in precedenza. Amalgamate bene gli ingredienti, lasciateli insaporire sul fuoco per alcuni minuti, se necessario aggiungete un po' di acqua di cottura. Servite subito le pappardelle, calde e cremose.

Zuppa di funghi porcini

FACILE - 60 MIN - 20 MIN - 40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

funghi porcini **800 g** - brodo vegetale **500 ml** - cipolla **1** - carote **2** - sedano costa **1** - spicchio d'aglio **1** - passata di pomodori cucchiai **2** - prezzemolo - panna da cucina q.b. - Grana Padano **40 g** - olio E.V.O.- sale - pepe

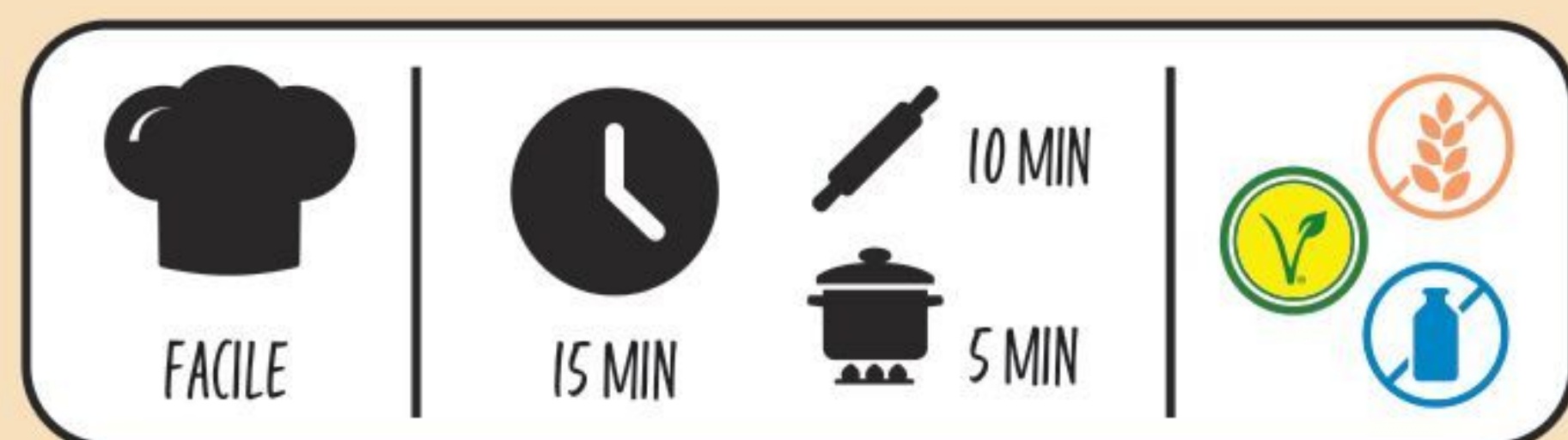
Mondate e tritate finemente la cipolla, le carote e il sedano, poi schiacciate l'aglio.

Pulite i porcini dal terriccio presente, raschiando il gambo con un coltellino e con un panno umido, poi tagliate i funghi in tocchetti. Scaldate l'olio in una pentola, soffriggete il trito di aromi, l'aglio e aggiungete i funghi.

Fate insaporire, mescolando di tanto in tanto, per 10 minuti. Aggiungete la passata di pomodoro e il brodo caldo. Regolate di sale, pepe e aromatizzate con prezzemolo tritato.

Lasciate cuocere a fiamma lenta per 30 minuti, una volta cotta aggiungete il Grana Padano e mescolatelo. Servite la zuppa con le fette di pane tostato e decoratela con un paio di cucchiai di panna e qualche foglia di prezzemolo tritato.

Insalata di funghi porcini con cipolle sott'olio

FACILE - 15 MIN - 10 MIN - 5 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

funghi porcini **400 g** - cipolla bianca sott'olio **1** - olio E.V.O. - aceto di mele - prezzemolo - sale - pepe

Pulite i porcini poi lessateli interi all'interno di un tegame colmo di acqua bollente per 5 minuti. Scolateli, poneteli in una ciotola e conditeli con l'olio, l'aceto di mele e il prezzemolo.

Regolate di sale e pepe a piacere. Unite la cipolla bianca tagliata a rondelle sottili e mescolate.

Lasciate insaporire gli ingredienti. Ponete in frigorifero e servite l'insalata fredda.

la variante:

Insalata di porcini con scaglie di Fontina, sedano e limone

Arricchite l'insalata con scaglie di Fontina, rondelle sottili di sedano e una citronette, preparata emulsionando 50 ml di succo di limone con 70 ml di olio E.V.O e un pizzico di sale.

Tecniche in cucina

Composta di PESCHE

**Uno dei migliori metodi di conservazione delle pesche, per poter assaporare anche nei mesi più freddi il gusto dolce di questa succosa frutta estiva.
Ideale da consumare a colazione o merenda, spalmata su una fetta di pane insieme al burro, ma anche perfetta come ripieno per torte, crostate.
Seguendo il nostro procedimento e alcuni semplici consigli potrete prepararla facilmente anche a casa.**

FACILE — 55 MIN + 6-12 ORE MACERAZIONE — 25 MIN — 30 MIN

ingredienti per 4 barattoli da 250 g:

pesche mature **1,2 kg**
succo di limoni **2**
zucchero semolato **300 g**

Potete arricchire la vostra composta con aromi e spezie varie: cannella, vaniglia, zenzero, timo, chiodi di garofano etc.

STERILIZZAZIONE SICURA!

STERILIZZAZIONE VASETTI O BOTTIGLIE DI VETRO
- Lavate accuratamente i vasetti e i tappi;
- Metteteli all'interno di una pentola, vuoti, coperti di acqua bollente e lasciateli sobbollire per almeno 30 minuti;
- Scolateli e lasciateli asciugare bene;

ALTRI METODI:
- Sterilizzazione nel forno a 130°C per almeno 20 minuti;
- Sterilizzazione nel microonde in soli 2 minuti alla massima temperatura con un po' d'acqua all'interno. Non sterilizzate i tappi che essendo di metallo potrebbero danneggiare il microonde.

1) **Lavate** accuratamente le pesche, asciugatele e pelatele con un coltello.

2) **Tagliate** le pesche a metà e rimuovete il nocciolo.

3) **Riducete** le pesche in pezzetti regolari e trasferiteli in una ciotola capiente.

4) **Spremete** i limoni, ricavatene il loro succo e filtratelo.

5) **Aggiungete** lo zucchero e il succo dei limoni sulle pesche.

6) **Mescolate** bene, coprite la ciotola con la pellicola alimentare e lasciatela in frigorifero dalle 6 alle 12 ore; le pesche dovranno rilasciare molto succo.

7) **Ponete** le pesche in una casseruola e fatele cuocere su fuoco basso.

8) **Eliminate** la schiuma che si formerà durante la cottura.

9) **Una volta** che le pesche si saranno ammorbidite, potete ridurle in una purea liscia o lasciare qualche pezzetto intero, attraverso un frullatore a immersione oppure un passaverdure.

10) **Riponete** sul fuoco il composto ottenuto e proseguite la cottura.

11) **Prendete** un termometro da cucina e non appena la composta raggiunge una temperatura di 100°C circa è pronta.

12) **Versate** la composta nei vasetti sterilizzati in precedenza.

13) **Avvolgete** i barattoli di vetro con dei panni puliti e riponeteli in un tegame capiente, immersi nell'acqua, per ottenere il sottovuoto, attraverso un'ulteriore bollitura per almeno 30 minuti dal primo bollore.

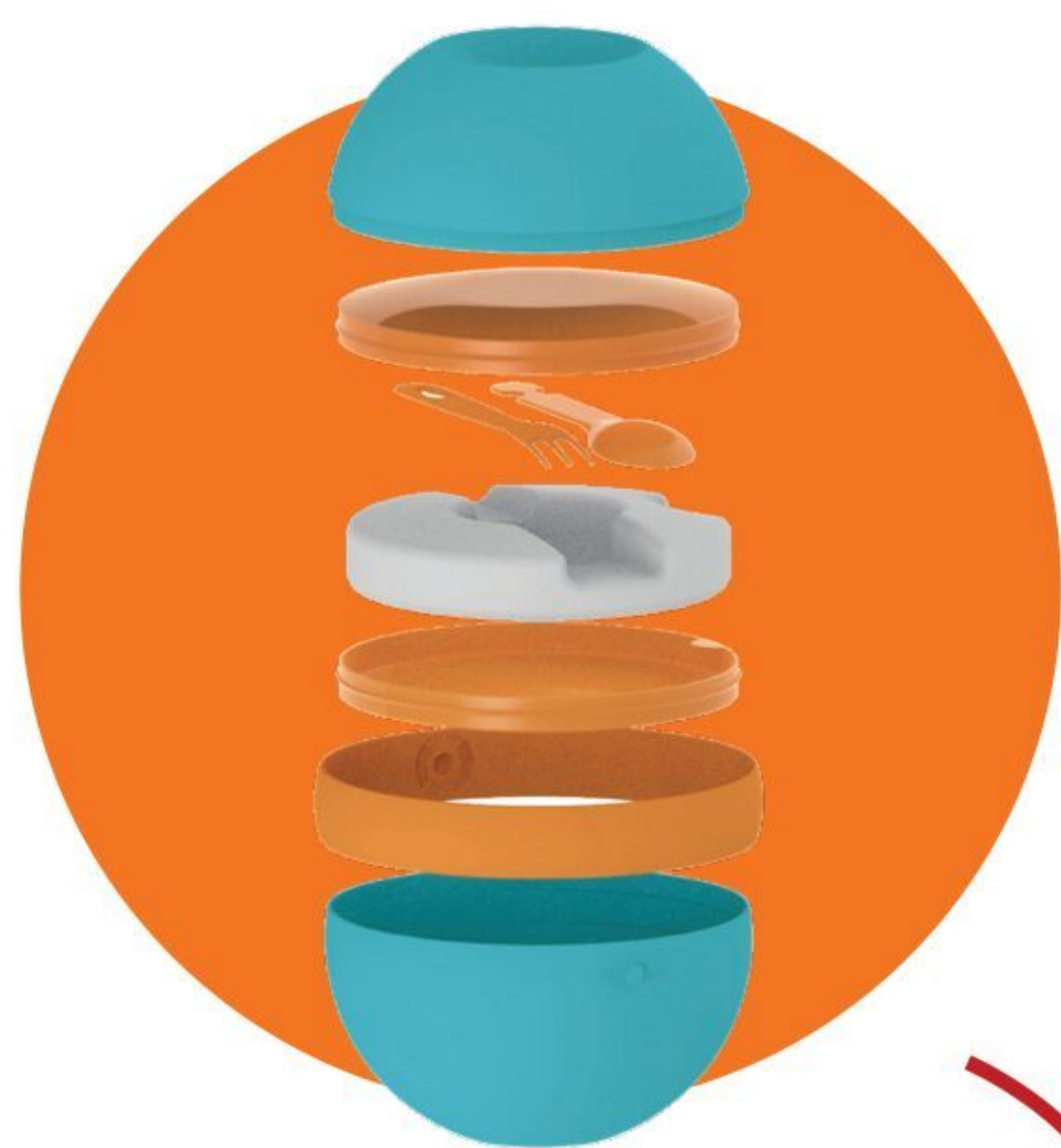
14) **Togliete** i barattoli dal tegame, capovolgeteli e lasciateli raffreddare completamente.

Gli indispensabili

SET DI COTTURA NON SOLO PER LA CARNE

Parte della linea *Stone&Wood*, il set di cottura firmato Tognana è un ottimo e completo strumento per cucinare soprattutto la carne, ma anche il pesce e le verdure. Composto da una padella di 24 cm di diametro, una bistecchiera quadrata e una pinza da chef leggerissima in bamboo. e con un fondo ad alto spessore, è adatto a ogni tipo di piano cottura. Un set indispensabile per le ricette che vi proponiamo nel servizio di cover da pagina 10.
shop.tognana.com

UTENSILI IN NYLON LEGGERI MA RESISTENTI

Adatti a ogni tipo di rivestimento e resistenti fino alle alte temperature (fino ai 210°C), gli utensili da cucina in *nylon* rappresentano la scelta giusta soprattutto quando si cucina con fondi antiaderenti. Paletta, pinza, cucchiaio, mestolo, frusta e schiumarola, ma anche palette e mestoli per servire: un'ampia scelta di funzioni indispensabili in cucina, dal design essenziale e moderno.
www.pedrini.com

LUNCH BOX REFRIGERATO BELLO E FUNZIONALE

ZERØ è la nuova *salad lunch box* refrigerata che permette non solo di trasportare il pranzo da casa in ufficio, ma anche di mantenerlo fresco. Dalla forma accattivante ma anche funzionale, la sfera è proposta in diversi e vivaci colori, e contiene un vero e proprio posto tavola per consumare il proprio pasto ovunque ci si trovi. Ideale per il ritorno in ufficio o a scuola di settembre.
www.fratelliguzzini.com

DESIGN E TRADIZIONE PER IL RITO DEL TÈ

Per accompagnare le vostre marmellate fatte in casa (come quella di pesche che vi proponiamo a pagina 86) niente di meglio di una calda tazza di tè. La tradizionale teiera *London Pottery Farmhouse* ne serve 4: adatta per bustine di tè, infusi floreali e tè sfusi grazie al suo filtro a maglia fine rimovibile, è un brillante esempio di forma e funzione. Disponibile in tanti e diversi colori, dispone di una comoda maniglia e un beccuccio allungato a prova di gocciolamento.
kitchencraft.com

L'ESTATE CONTINUA CON WEBER

Performer Deluxe GBS Ø è il bbq a carbone top di gamma di Weber. Timer e termometro sono integrati, la griglia in inox è resistente e assicura la cottura ottimale, mentre il piano di lavoro in metallo rende il bbq pratico e funzionale. Con la semplice pressione di un pulsante, il carbone è incandescente e la griglia pronta per preparare la pietanza desiderata. Che la festa cominci! L'estate continua anche con Weber Traveler, il nuovo bbq a gas di Weber, studiato per essere riposto nel bagagliaio dell'auto. Perfetto per il campeggio e i picnic, il suo design robusto e compatto garantisce un'esperienza sempre piacevole, dall'installazione allo stoccaggio, per chi non vuole rinunciare al gusto e alla qualità di una grigliata firmata Weber, il leader del bbq.
weber.com

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Risotto al limone aromatizzato alle verdure

I ritagli delle verdure sono una vera e propria risorsa in cucina. Scoprirete che le foglie, le bucce, i gambi e le parti verdi di molti ortaggi sono perfettamente commestibili e utilizzabili per la preparazione di ricette davvero appetitose, come il risotto che vi proponiamo oggi, ricetta firmata dallo chef Luigi Taglienti

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Preparate la crema di limone, separate scorza e succo dei limoni. Sbianchire le bucce immergendole in poca acqua bollente, lasciandovele per 1 minuto, scolandole e ributtandole in altra acqua pulita, sempre bollente, per tre volte. In una casseruola larga a bordi bassi lasciate ridurre di 1/3 il succo di limone, aggiungete in sequenza le zeste e lasciate cucinare per almeno 5 min. Frullare il tutto sino ad ottenere una crema liscia.

2

Tostate i chicchi di riso in una casseruola di media dimensione con un filo d'olio ben caldo, aggiungete una piccola presa di sale. Prendete l'acqua aromatizzata alle verdure con un mestolo e sfumate i chicchi di riso tostati.

chef Luigi Taglienti

Classe 1979 e savonese di origini, Luigi Taglienti si forma in alcune grandi cucine, tra Italia e Francia. Un percorso vario che lo porta a Milano, dove ai tempi dell'esperienza al Trussardi alla Scala riceve la prima stella Michelin, seguita dalla stella ricevuta da Lume, un ristorante moderno in cui si custode la memoria e la tradizione italiana.

FACILE | 26-28 MIN | 10 MIN | 16-18 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

limoni **10**
riso Carnaroli del Pavese **280 g**
burro fresco **50 g**
Parmigiano Reggiano (stagionato 16 mesi) **20 g**
acqua aromatizzata alle erbe bollente salata (vedi nota) **1 l**
verdure di stagione (carote, ravanelli, bietola, fiori di zucchine, cipollotti...) a piacere
olio E.V.O.
pepe bianco di Penja in polvere **1 g**

3

Tagliate nel frattempo le verdure (carote, ravanelli, piselli, taccole, bietola, fiori di zucchine, cipollotti, ...).

4

Cuocete le verdure per qualche minuto in una casseruola con un filo d'olio, e bagnandole con 1 dito d'acqua (la stessa acqua aromatizzata usata per sfumare il riso), le verdure dovranno rimanere croccanti.

5

Portate a cottura il riso aggiungendo acqua ogni qual volta la preparazione lo richieda.

6

Spegnete il fuoco e mantecate il riso con il burro, il Parmigiano, un pizzico di pepe e la crema di limone.

7

Adagiate il risotto mantecato alla base del piatto. Aggiungete le verdure cotte in casseruola, come guarnizione.

COME OTTENERE L'ACQUA AROMATIZZATA ALLE VERDURE
Per profumare ancora di più il riso in modo naturale, delicato ma deciso, potete utilizzare al posto del brodo un'estrazione ottenuta dagli scarti delle verdure. Vi serviranno 1 kg di ritagli (foglie, bucce, gambi di carote, ravanelli, piselli, taccole, bietola, fiori di zucchine, cipollotti) e 1 litro di acqua. Unite il tutto in una busta di sottovuoto per alimenti e lasciate insaporire per 6 ore.

Hai mai le farine di

Gnocchi con farina di fagioli

FACILE | 35 MIN + 60 MIN RIPOSO | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
farina di fagioli bianchi **300 g** - uova **2** - olio E.V.O. **45 ml** - acqua **50 ml** - sale - salvia fresca - burro **q.b.**

Mescolate la farina di fagioli con l'olio e il sale. Aggiungete le uova e iniziate a impastare con le mani, poi versate poco alla volta l'acqua, fino a quando l'impasto risulterà liscio e compatto.
Fate riposare l'impasto per almeno 1 ora coperto con la pellicola alimentare o chiuso all'interno di un contenitore.
Create dei filoncini e tagliateli a piccoli tocchetti con un coltello, in fase di cottura tenderanno a crescere.
Portate a ebollizione l'acqua salata in una pentola, e tuffatevi gli gnocchi.
Cuocete gli gnocchi per 15 minuti e nel frattempo fate sciogliere il burro in una padella e profumandolo con le foglie di salvia fresca. Una volta cotti, fate saltare gli gnocchi nella padella con burro e salvia. Serviteli subito e mangiateli ancora caldi.

Farinata di ceci

MEDIA | 35 MIN + 4-6 ORE RIPOSO | 10 MIN | 25 MIN

ingredienti per 6 persone
farina di ceci **230 g** - sale **8 g** - acqua **680 ml** - olio E.V.O. **35 ml**

Ponete la farina in una ciotola con il sale, versate l'acqua, un po' alla volta, mescolando energicamente per impedire la formazione di grumi fino a quando il composto sarà liscio e omogeneo.
Coprite la ciotola con la pellicola alimentare e lasciate riposare il composto in frigorifero per 4-6 ore.
Estraete la ciotola dal frigorifero ed eliminate la schiuma che si sarà formata sulla superficie e mescolate con la frusta.
Ungete il "testo" (tipica teglia in rame stagnato) con abbondante olio.
Versate il composto nella teglia e fatelo cuocere nella parte bassa del forno a 250°C per 10 minuti.
Spostate la teglia nella parte alta del forno e proseguite la cottura per altri 15 minuti. La farinata è pronta quando la superficie risulta ben dorata e con la crosticina, tipica di questa preparazione. Gustatela subito, morbida e calda.

provato legumi

Più proteiche, ricche di fibre e di sali minerali, le farine di legumi sono molto apprezzate per i loro valori nutrizionali. Contengono un'alta percentuale di carboidrati, molte proteine e fibre che aiutano a regolare l'intestino, combattono trigliceridi o colesterolo elevati. La maggior parte delle farine di legumi sono senza glutine e sono indicate per l'alimentazione di intolleranti e celiaci.

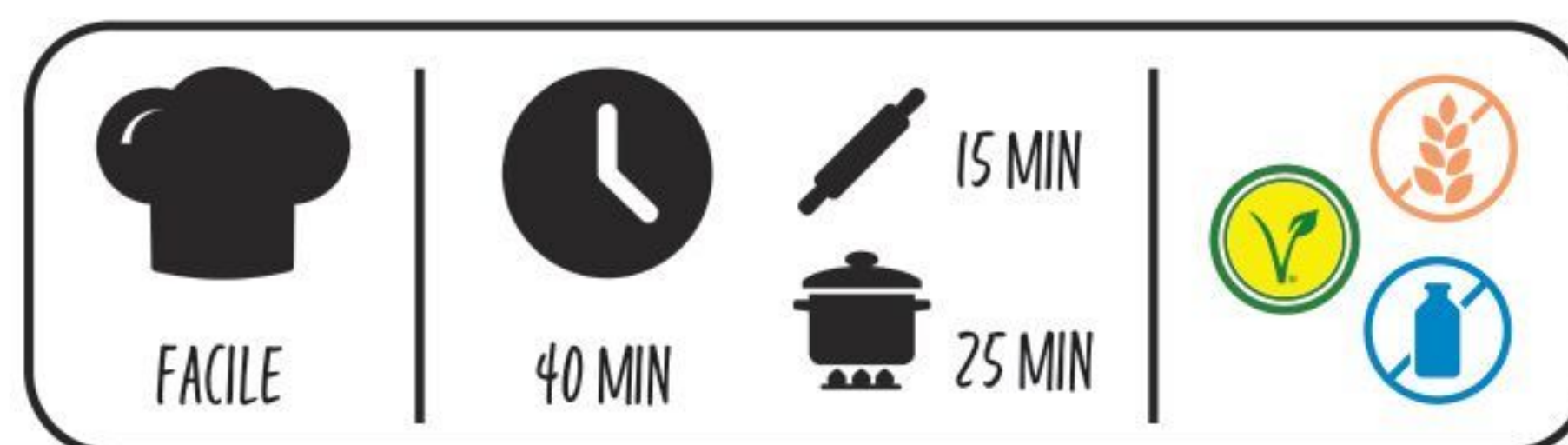
FARINA DI CECI
Ricca di proteine, vitamine del gruppo B, A, E e C e sali minerali, utili per il buon funzionamento del nostro organismo. Contiene magnesio, calcio, potassio e fosforo.

FARINA DI FAGIOLI
Ricca di vitamine del gruppo B e minerali, come potassio, calcio, zinco e magnesio, e proteine vegetali. Consigliata per i diabetici perché i carboidrati complessi vengono assorbiti più lentamente ed evitano l'aumento di zuccheri nel sangue.

FARINA DI LUPINI
I lupini contengono il triplo di proteine vegetali, sono quindi un alimento perfetto per chi segue un regime dietetico di tipo vegano o vegetariano. Ricca di fibre e povera di calorie, dona un senso di sazietà.

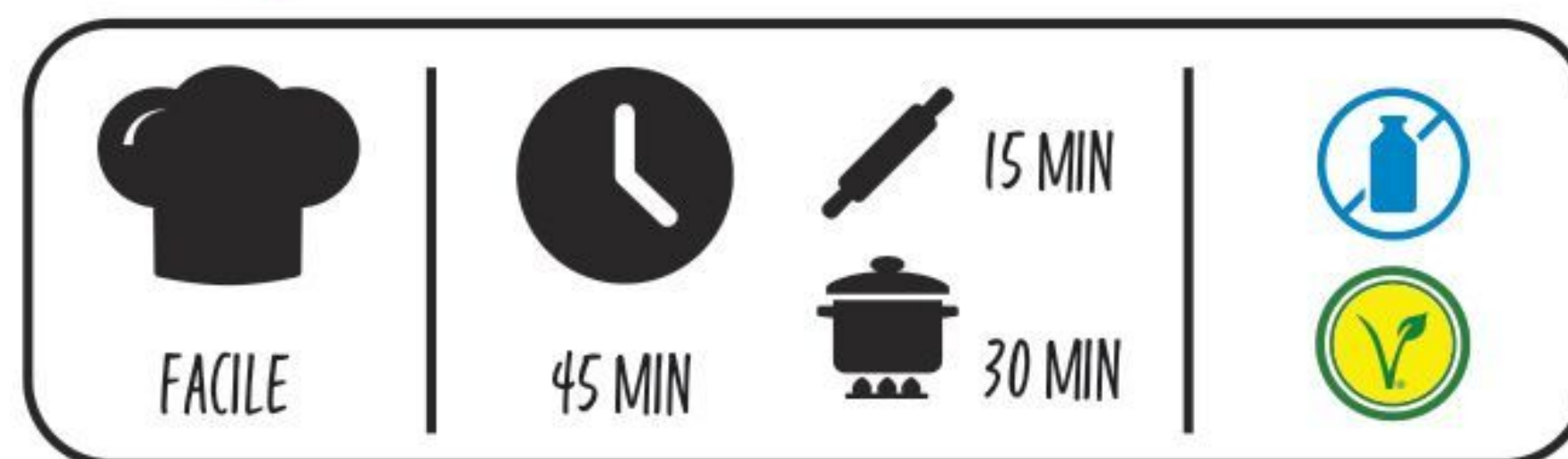
FARINA DI LENTICCHIE ROSSE
Ricca di ferro, di fibre e povera di grassi, ottima per una dieta sana ed equilibrata. Contiene elevati livelli di potassio, ferro, fosforo, magnesio e selenio.

Cracker con farina di lupini

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per per 20 crackers
farina di lupini **150 g** - farina senza glutine (tipo riso) **100 g** - acqua **135 ml** - olio di semi **60 ml** - sale **3 g** - sale grosso **q.b.**

Ponete la farina di lupini e la farina di riso in una ciotola. Versate l'acqua, l'olio e il sale fino. Impastate per amalgamare gli ingredienti, fino a quando l'impasto sarà morbido ed elastico.
Posizionate l'impasto ottenuto tra due fogli di carta forno e stendetelo con un mattarello fino a raggiungere lo spessore di 1,5 mm.
Dividete l'impasto in rettangoli regolari, bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta.
Trasferite i rettangoli (con la loro carta forno) su una teglia.
Spennellate la superficie dell'impasto con l'acqua, cospargetela con il sale grosso. Cuocete in forno statico preriscaldato a 170° per circa 25 minuti. Sfornate i crackers, lasciateli intiepidire prima di gustarli.

Focaccia istantanea con farina di lenticchie

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone
farina di lenticchie rosse **150 g** - farina di miglio **100 g** - acqua **150 ml** - olio di mais **50 ml** - olio E.V.O. - sale - lievito istantaneo per torte salate **cucchiaini 2** - peperone giallo ½ - pomodorini **q.b.** - prezzemolo

Mettete le farine in una ciotola, aggiungete il lievito e amalgamate.
Fate sciogliere il sale nell'acqua, poi versatela sul composto secco insieme all'olio di mais. Impastate con le mani o con un cucchiaio di legno.
Versate l'impasto in una teglia unta con l'olio di semi.
Stendete l'impasto in modo da ricoprire tutta superficie della teglia.
Lavate, pulite e tagliate a listarelle il peperone e mondate i pomodorini, tagliandoli a metà.
Decorate la superficie dell'impasto con le listarelle di peperone, i pomodorini e le foglie di prezzemolo fresco.
Versate un filo d'olio E.V.O. e un pizzico di sale. Cuocete nel forno già caldo a 200°C per 25-30 minuti. Estraete la focaccia e lasciatela raffreddare prima di gustarla.

25 E 26 SETTEMBRE 2021 | VILLA CONTARINI, PIAZZOLA SUL BRENTA (PD)

Ritorna Caseus Veneti

CONFERMATA LA 17ª EDIZIONE CONCORSO CHE CELEBRA IL PATRIMONIO CASEARIO VENETO.

UN APPUNTAMENTO GRATUITO CON DEGUSTAZIONI GUIDATE, COOKING SHOW, MOSTRA MERCATO E ATTIVITÀ DEDICATE AI PIÙ PICCOLI.

Caseus Veneti tornerà ad animare Villa Contarini l'ultimo fine settimana di settembre. L'appuntamento con le eccellenze del settore lattiero-caseario veneto sarà quindi a Piazzola sul Brenta, in provincia di Padova, sabato 25 e domenica 26 settembre 2021 dalle 10:00 alle 19:00.
In mostra un vero e proprio patrimonio identitario favorito dalla tradizione e dalla varietà di paesaggi, pianura e altipiani, che contribuiscono a caratterizzare fortemente le produzioni del territorio.

Dal delicato gusto della Casatella Trevigiana a quello deciso del Grana Padano, un ventaglio di prodotti ampissimo, non solo grandi denominazioni DOP ma anche produzioni tipiche, presidi Slow food, lavorazioni e affinamenti tra loro molto diversi. A promuovere l'appuntamento A.Pro.La.V. - Associazione Regionale Produttori Latte del Veneto, che coordina i sette i consorzi di tutela coinvolti nell'evento e le centinaia di caseifici che vi partecipano.
Come ogni anno, ad attendere i visitatori, ci sarà un fitto programma dove, oltre alla mostra mercato dei formaggi, non mancheranno l'area shop dei prodotti tipici, le degustazioni guidate dei formaggi Dop, l'area pizza e i cooking show che, attraverso le mani di 7 chef, daranno valore alle 8 denominazioni protagoniste dell'appuntamento.

Un concorso nel segno della qualità, che decreterà i migliori formaggi, suddivisi in una quarantina di categorie; tra queste, piccole produzioni e grandi denominazioni DOP come Asiago, Casatella Trevigiana, Grana Padano, Montasio, Monte Veronese, Piave, Provolone Valpadana e Mozzarella STG.

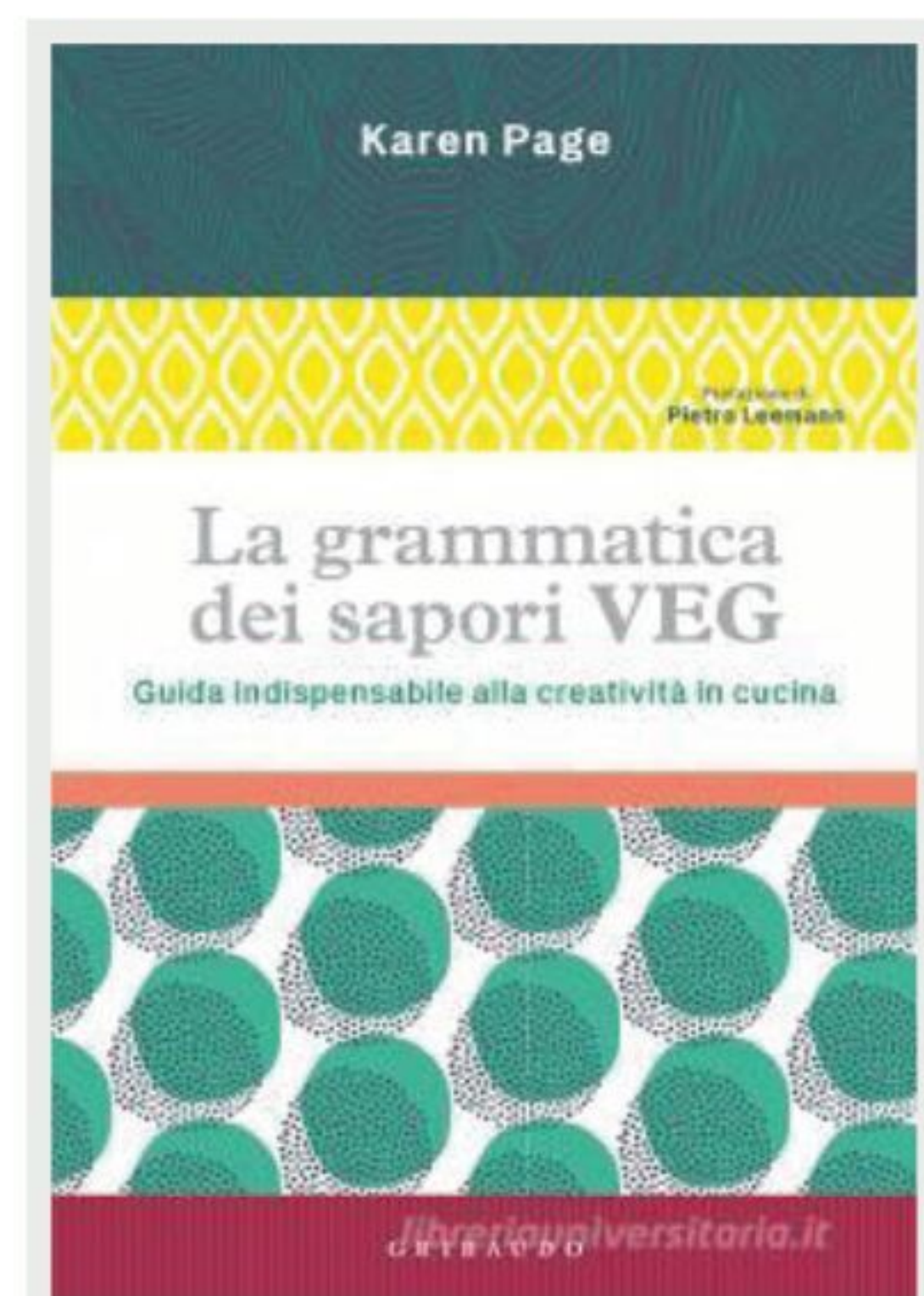
E ancora, i formaggi delle malghe del Veneto, prodotti tipici e tradizionali che rappresentano tutta la biodiversità del territorio. Caseus Veneti, inoltre, non si limita soltanto ai confini regionali, bensì ospita e raccoglie anche i formaggi di numerose regioni italiane attraverso il "Concorso Nazionale formaggi di fattoria", giunto alla terza edizione, che permette di far conoscere anche le piccole eccellenti produzioni casearie del nostro Paese. La manifestazione, ogni anno, richiama decine e decine di migliaia di visitatori, che hanno l'opportunità di conoscere, assaggiare, apprezzare e acquistare sia i formaggi del territorio sia prodotti tipici e particolari, oltre che di passeggiare e visitare lo splendido parco di Villa Contarini, location che ospita l'evento da molte edizioni. Un occhio di riguardo viene riservato anche ai più piccoli: a loro, ma non soltanto, sono dedicate la mostra degli animali di fattoria e numerose divertenti attività ludiche. Il programma di questa nuova edizione porta con sé moltissime novità. Per restare sempre aggiornati vi invitiamo a visitare sito www.caseusveneti.it e la pagina Facebook Caseus Veneti.

TUTTE LE INFORMAZIONI SUL SITO WWW.CASEUSVENETI.IT E SULLA PAGINA FACEBOOK CASEUS VENETI

Libri SCELTI PER VOI

Cucina sostenibile.
Come acquistare e mangiare pensando al pianeta

Si può incidere con un piccolo ma significativo cambiamento sulla cura del nostro pianeta, semplicemente facendo attenzione a quello che portiamo in tavola, consumando ogni giorno cibo che sia il meno dannoso possibile per l'ambiente. Questo libro è un'utile guida, per iniziare a mangiare in modo più responsabile e contribuire a ridurre il nostro impatto sul pianeta.

di Fern Green - Guido Tommasi Editore - 252 pagine - € 23.75

La grammatica dei sapori VEG.
Guida indispensabile alla creatività in cucina

Un vero e proprio viaggio fra gli aromi, gli abbinamenti, i sapori e i colori di frutta, verdura, cereali, legumi, ma anche erbe, spezie, condimenti e molto altro. Oltre a un apparato storico e teorico, il libro propone un glossario degli ingredienti, con centinaia di alimenti sempre corredati di combinazioni che ne esaltano il sapore e di semplici suggerimenti per creare decine di ricette.

di Karen Page - Gribaudo Editore - 504 pagine € 29.90

Aceto & aceti.
Tutto il fascino delle fermentazioni e come realizzarle in casa

Un ingrediente che non manca in nessuna cucina, ma di cui sappiamo davvero poco, è oggetto di questo volume che spiega procedimenti, offre consigli e ricette facili da replicare a casa. Grazie al suo gusto complesso, che dona acidità e freschezza e contrasta piacevolmente i sapori, sgrassa il palato e stimola l'appetito, l'aceto è un ingrediente complesso che vale la pena di essere studiato.

di Manuela Vanni - Giunti Editore - 192 pagine € 19.50

GAMBERO ROSSO illy
BAR D'ITALIA 2022
premio illy
bar dell'anno 2022

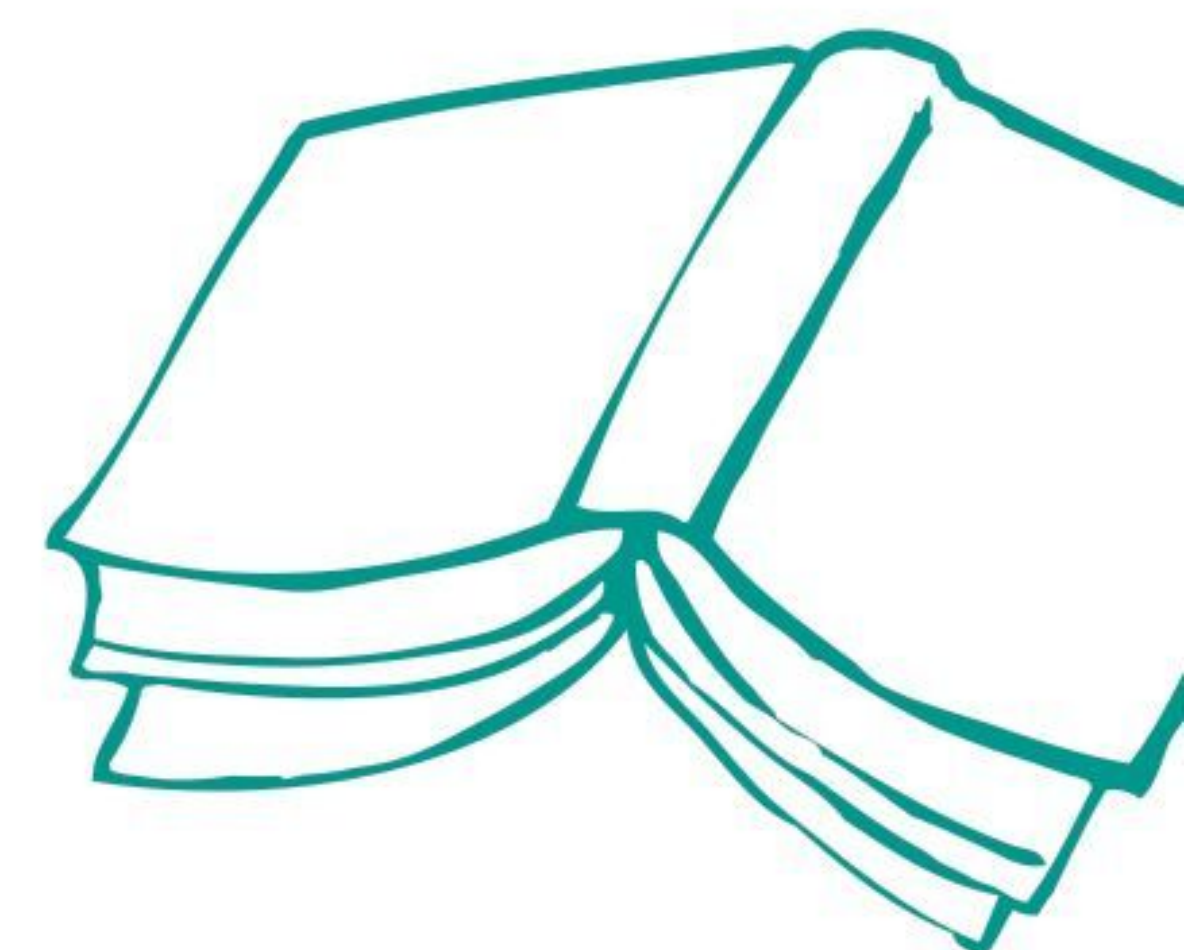
Guida Bar d'Italia del Gambero Rosso

Torna la Guida Bar d'Italia del Gambero Rosso, l'unica guida che dà i voti ai bar, giunta quest'anno alla 22esima edizione. Da qui l'idea di illy e Gambero Rosso di riservare il Premio illy Bar dell'Anno all'esercizio che, fatta salva un'offerta di assoluta qualità, si sarà distinto per la scelta di alimenti a filiera corta, l'utilizzo di accessori monouso ecosostenibili e riciclabili, l'attenzione nel promuovere una cultura del risparmio energetico. Consapevoli del fatto che dalle sfide più grandi spesso nascono le innovazioni migliori, illycaffè e Gambero Rosso alzano l'asticella e spronano i bar d'Italia ad impegnarsi attivamente per una ripartenza all'insegna della sostenibilità.

www.illy.com
www.gamberorosso.it

A tavola con i grandi cuochi.
La nostra cucina a casa tua

Dagli chef stellati Ferran Adrià, Enrico Crippa, Massimo Bottura, Carlo Cracco, Roberto Alajmo, Davide Oldani, Niko Romito, Michel Bras, Alex Atala, Virgilio Martinez, Ana Ros, Fulvio Pierangelini fino al meglio della ristorazione popolare d'eccellenza con tanti osti delle osterie d'Italia e le cucine di Terra Madre. Cuochi e cuoche famosissimi, che hanno messo a punto un menù di tre portate originale e facile da ripetere a casa. Un volume riccamente illustrato, con ricette originali e semplici, bellissimo da vedere ed esibire.

Slow Food Editore - 352 pagine - € 16.90

Cotto e mangiato TV

Grandi chef, menu e deliziose ricette tornano su Italia1

La cucina a portata di telecomando. Dal 20 settembre torna **Cotto e mangiato**, la storica rubrica di Italia1 dedicata alle ricette, che chiude l'edizione del telegiornale Studio Aperto delle 12.25.
Dai fornelli della sua casa alle porte di Milano, Tessa Gelisio ogni giorno propone un piatto diverso, sempre attenta alle nuove tendenze in materia di *food* e alla qualità degli ingredienti.
«Ho deciso di iniziare questa nuova edizione con un piatto semplice che mi ricorda la trasferta di **Cotto e mangiato Il menu** in Sicilia – spiega la conduttrice – come sempre ricette alla portata di tutti perché il nostro obiettivo è quello di soddisfarvi e rendere felici i vostri ospiti».
Piatti pratici e veloci, classici o sfiziosi ma anche ricette inaspettate come quelle proposte dai tanti chef che saranno ospiti di Tessa anche in questa nuova stagione. «Noi li accogliamo qui nella mia cucina piccolina ma super attrezzata perché siamo casalinghi ma bisogna essere in grado di cucinare praticamente tutto, anche i piatti stellati».
Tante novità e altrettante certezze come lo chef Andrea Mainardi: «Ovviamente non potevo lasciare Tessa da sola con gli altri chef – scherza – e così tra gli ospiti in autunno a casa Gelisio ci sarò anche io e una delle mie prime ricette sarà una delizia tipicamente bresciana... Ma ci rivedremo ovviamente anche nei menu».
Siamo già al lavoro per regalarvi tante sorprese nella nuova edizione di **Cotto e mangiato Il menu** che tornerà a ottobre. Tessa Gelisio e Andrea Mainardi vi accompagneranno in un viaggio nel gusto, tra menu doppia coppia, menu in luoghi scenografici e l'immancabile gara dei giovani chef.
Insomma, un autunno all'insegna del gusto perché «Basta seguire passo dopo passo quello che faccio io e la ricetta è assicurata – spiega Tessa – se poi controllate sul sito le dosi precise è davvero impossibile sbagliare».

Dai fornelli della sua casa alle porte di Milano, Tessa Gelisio ogni giorno propone un piatto diverso

2019: **Tessa** e **Andrea** quando ancora potevano cucinare vicini e insieme